Постная
кухня
600
вкусных
рецептов
ИЗДАТЕЛЬСТВО
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта кулинарная книга для тех, кто хочет разнообразить свой рацион во время поста. Легкие салаты и вегетарианские закуски, сытные первые блюда и овощные, грибные и рыбные вторые блюда, домашняя выпечка и изысканные десерты, пикантные соусы и освежающие напитки – постное меню может и должно быть вкусным и разнообразным! Здесь вы найдете запас рецептов на год вперед, готовить по которым – одно удовольствие!

- Постная кухня. 600 рецептов для тех, кто держит пост
  - ○
  - ○ Введение
    - ■
    - ■ Пост в христианских конфессиях
    - ■ Православная церковь
    - ■ Католическая церковь
  - ○ Постные блюда
    - ■
    - ■ Салаты
      - ■
      - ■ Салат из маринованных грибов
      - ■ Салат из шампиньонов
      - ■ Салат грибной с орехами
      - ■ Салат с овощами, грибами и фисташками
      - ■ Салат из граната и лука
      - ■ Салат посольский
      - ■ Овощные каноэ
      - ■ Салат «Изысканный»
      - ■ Салат по-румынски
      - ■ Салат «Жакки»
      - ■ Салат с гренками
      - ■ Салат «Русский»
      - ■ Салат из овощей со шпротами
      - ■ Салат с сельдью и морковью
      - ■ Салат «Любимый»
      - ■ Салат из тунца и кукурузы
      - ■ Салат из рыбных консервов с зеленым луком
      - ■ Салат с креветками и помидорами
      - ■ Картофельный салат с копченой скумбрией и яблоком
      - ■ Салат из кальмаров, перца и кукурузы

- Салат с тунцом и сладким болгарским перцем
- Салат из кальмаров, картофеля и лука
- Салат с кальмарами
- Салат из креветок и грибов
- Салат из моркови с кальмаром
- Салат из пекинской капусты с кальмарами
- Салат из копченой рыбы с овощами
- Салат с макаронами и лососем
- Салат овощной с фасолью
- Салат с фасолью и крабовыми палочками
- Острый салат из красной фасоли
- Салат овощной со спаржей
- Салат из помидоров с фасолью
- Салат из помидоров с орехами и чесноком
- Салат из помидоров, огурца и тофу
- Салат азербайджанский с помидорами и сладким болгарским перцем
- Салат «Радужный»
- Салат из моркови с чесноком и орехами
- Свекольный салат с апельсинами
- Салат из свеклы с хреном
- Салат «Вдохновение»
- Салат из свеклы с картофелем
- Салат из тыквы с маринованными огурцами
- Салат из тофу и огурцов
- Салат «Девичник»
- Салат из риса, помидоров и грибов
- Винегрет с соевыми бобами и грибами
- Салат из соевого мяса с картофелем и луком
- Салат рисовый
- Салат из цветной капусты
- Салат с медово-горчичной заправкой
- Салат картофельный с орехами и гранатом
- Салат из картофеля с квашеной капустой
- Салат картофельный с кальмарами
- Салат из картофеля и свеклы
- Салат из сырого картофеля
- Салат из овощей с семечками
- Салат из картофеля с маринованными грибами и зеленым горошком
- Салат с грибами, помидорами, кукурузой

- Салат из авокадо и орехов с медом
- Салат с авокадо и миндалем
- Салат из морской капусты с сельдереем
- Салат из зеленого горошка с луком
- Салат из моркови с хреном
- Салат из белой фасоли с помидорами
- Салат из авокадо и шампиньонов
- Салат из фасоли с яблоками
- Салат «Мазурка»
- Винегрет «Морская волна»
- Салат с яблоками, морковью и семечками
- Салат с морковью, редисом и кунжутом
- Салат овощной с кукурузой
- Салат из макарон, фасоли, помидоров
- Витаминный салат
- Салат «Андалузский»
- Салат из пекинской капусты с ананасами
- Салат с кукурузой и грибами
- Овощной торт с грецкими орехами
- Салат из пекинской капусты с кукурузой
- Салат из баклажанов по-корейски
- Горячий овощной салат
- Ананасовая сальса

- Закуски
  -
  - Икра и паштеты
    - Грибная икра
    - Икра грибная с овощами и орехами
    - Икра морковная
    - Икра из сладкого болгарского перца
    - Икра из баклажанов с помидорами
    - Икра из баклажанов с гранатами
    - Икра из слив, помидоров и чеснока
    - Икра из сельдерея
    - Икра из свеклы с морковью
    - Икра из свеклы
    - Икра из сельди с овощами
    - Паштет из баклажана и тахини
    - Икра из соленых огурцов
    - Грибной паштет
    - Паштет из горошка и рыбы
    - Паштет из фасоли
    - Паштет из баклажанов
  - Закусочные блюда

- Морковные рулетики
- «Быстрые» маринованные кабачки
- Морковь, запеченная с орехами
- Освежающая закуска
- Закуска из стручковой фасоли
- Закуска из моркови с медом
- Овощи в маринаде
- Цукини гриль
- Закуска с авокадо и помидорами черри
- Авокадо, фаршированное помидором
- Канапе из баклажанов
- Баклажаны, маринованные с луком и сельдереем
- Баклажаны в медово-лимонной карамели
- Баклажаны печеные с орехами и гранатом
- Запеченные баклажаны с арахисом
- Репа, запеченная с медом и орехами
- Помидоры, фаршированные грибной икрой
- Огурцы по-корейски
- Запеченный перец
- Свекла, тушенная с черносливом
- Картофельно-чесночная закуска по-гречески
- Томатная пассата
- Сельдерей в ореховом соусе
- Грузинская закуска
- Закуска из капусты
- Закуска из белокочанной капусты со свеклой
- Закуска из краснокочанной капусты с чесноком
- Пряные грибочки
- Грибы, маринованные в микроволновке
- Заливное из грибов
- Шампиньоны и фасоль в сладком горчичном соусе
- Роллы с капустой и грибами
- Грибы по-венесуэльски
- Сельдь, рубленная с яблоками и

белым хлебом
- Рулетики из рыбы с морковью
- Ананас с креветками
- Лимоны, фаршированные сардинами
- Сельдь на шпажках
- Мидии с овощами, в томатном соусе
- Сельдь в соусе карри
- Коктейль с крабами
- Сельдь в горчичной заправке
- Рулетики из сельди с грибами
- Лодочки из авокадо с тунцом
- Шпроты по-домашнему
- Креветки с консервированной фасолью
- Запеченные креветки с острым маслом
- Креветки с чесноком по-испански

- Первые блюда
  -
  - Борщ постный
  - Овощной бульон
  - Щи постные
  - Борщ с грибами
  - Щи с грибами
  - Щи со щавелем по-деревенски
  - Щи с морской капустой и мидиями
  - Суп картофельный
  - Свекольник
  - Болгарский овощной суп
  - Суп с луком и сельдереем
  - Шотландский овсяный суп
  - Суп картофельный с рисом
  - Суп картофельный грибной с черносливом и изюмом
  - Суп картофельный с вермишелью
  - Суп картофельный с грибами
  - Постный суп-харчо
  - Грибной суп
  - Суп картофельный с перловой крупой и грибами
  - Грибной суп с манными клецками
  - Грибной суп с перловой крупой
  - Суп-лапша грибной
  - Суп из чечевицы с сушеными грибами

- Кислый грибной суп
- Суп грибной с крупой «Геркулес»
- Суп грибной с овощами
- Суп с грибами и тыквой
- Рассольник с фасолью
- Грибной суп с крупой
- Рассольник с рисом
- Солянка из шампиньонов (или сухих грибов)
- Суп с крапивой или щавелем
- Рассольник постный
- Овощной суп с рисом
- Рассольник с гречневой крупой
- Луково-помидорный суп
- Суп с цветной или брюссельской капустой
- Итальянский овощной суп
- Рисовый суп с овощами
- Овощной суп
- Острый томатный суп с горохом нут
- Фасолевый суп с грецкими орехами
- Фасолевый суп
- Суп острый фасолевый с орехами
- Суп-пюре с консервированной фасолью и томатами
- Суп с фасолью и луком-пореем
- Чорба по-монастырски
- Суп-пюре гороховый
- Ароматный фасолевый суп-пюре
- Суп острый гороховый с баклажанами
- Суп-пюре из форели
- Морковный суп-пюре с имбирем
- Ароматный томатный суп-пюре
- Суп-пюре из печеных овощей
- Уха рыбацкая
- Уха с пшеном
- Уха по-сеидски
- Окрошка постная
- Окрошка с солеными грибами
- Хлодник
- Гаспачо
- Холодный суп по-испански
- Холодный суп с сушеными грибами
- Суп из морепродуктов
- Суп харчо с рыбой

- Вторые блюда
  -
  - Блюда из круп
    - Ароматный рис
    - Рис по-монастырски
    - Рис по-арабски
    - Рис с черносливом
    - Рис с вермишелью
    - Пряный рис
    - Рис с шампиньонами
    - Рис, запеченный с шампиньонами
    - Ризотто с овощами
    - Плов с капустой
    - Плов с картофелем и вермишелью
    - Рис по-турецки
    - Плов с сухофруктами и орехами
    - Коливо
    - Плов по-бухарски
    - Рисово-овсяная рассыпчатая каша
    - Рис с овощами
    - Запеканка из риса с маслинами
    - Каша овсяная на соевом молоке
    - Каша гречневая с маслом
    - Гречка в рукаве для запекания
    - Каша гречневая с грибами и луком
    - Гречка с овощами
    - Котлеты из гречки с грибами
    - Котлеты из крупы и овощей
    - Каша пшенная с яблоками и морковью
    - Тефтели из гречки с грибами в соусе
    - Перловая каша с грибами
    - Пшенная каша с тыквой
    - Плов из пшеничной крупы булгур
    - Пшенная каша с шафраном
    - Ячневая каша с овощами
    - Овсяные котлеты
    - Гарнир из перловки по-норвежски
    - Плов из перловой крупы с кабачками
    - Тушеная манная крупа
    - Овсяные оладьи с подливой из белых грибов
    - Каша «Дубинушка»
  - Мучные блюда

- Блинчики постные
- Блинчики с гречкой
- Оладьи дрожжевые с капустой
- Вареники с грибами и капустой
- Пельмени с капустой
- Кундумы
- Макароны с грибами
- Пельмени с зеленью
- Манты с картофелем
- Макароны с шампиньонами
- Макароны с соусом из свежих помидоров
- Макароны с овощами
- Орзо с креветками и зеленым горошком
- Паста с тунцом и базиликом
- Спагетти с баклажанами и помидорами
- Паста с креветками, базиликом и помидорами
- Паста с луковым соусом

- Блюда из овощей и бобовых
  - Запеченные картофельные дольки
  - Картофель, запеченный в фольге
  - Картофель, запеченный с луком, чесноком и помидорами
  - Картофель запеченный
  - Картофель в чесночном соусе
  - Печеный картофель под овощами
  - Картофель в хрустящей панировке
  - Картофель по-французски
  - Картофель с розмарином
  - Картофель, тушенный с белыми грибами
  - Картофельные оладьи с цукини
  - Картофель, жаренный с тофу
  - Картофельные оладьи
  - Картофельные клецки с грибным соусом
  - Колдуны
  - Картофель печеный, фаршированный луком
  - Картофельные галушки
  - Картофель, фаршированный грибами

- Картофель печеный, фаршированный грибами
- Картофельные зразы с грибами
- Картофельные зразы с соевым гуляшом
- Драники с грибной начинкой
- Картофельные зразы с консервированными грибами
- Картофельные зразы с грецкими орехами
- Колобки из картофеля и грибов
- Картофельная запеканка по-монастырски
- Картофель, запеченный с чесноком и тимьяном
- Овощная запеканка «Подсолнух»
- Картофель по-индонезийски
- Стручковая фасоль, тушенная по-гречески
- Картофельный рулет
- Запеченный лук-порей
- Стручковая фасоль с маслинами
- Фасоль с кабачками
- Фасоль с укропом
- Фасоль с овощами
- Фасоль по-гречески
- Фасоль с перцем
- Фасоль, тушенная в горшочке
- Котлеты из фасоли
- Фасоль с луком и томатами
- Котлеты из фасоли острые
- Ароматная чечевица
- Чечевица тушеная
- Чечевица с зеленью
- Котлеты из красной фасоли
- Нут в греческом стиле
- Острая чечевица с лососем
- Тефтели из чечевицы
- Чечевица с шампиньонами
- Кабачки, фаршированные овощами
- Биточки из чечевицы
- Тушеные кабачки
- Кабачки, фаршированные рисом и грибами

- Баклажаны с перцем и помидорами
- Цукини с изюмом и орешками пинии
- Баклажаны по-турецки
- Баклажаны по-стамбульски
- Баклажаны в томатном соусе с чесноком
- Баклажаны с орехами
- Баклажаны, фаршированные грибами
- Баклажаны, тушенные с картофелем и томатами
- Жареные баклажаны с кедровыми орешками
- Баклажаны, фаршированные овощами
- Перец, фаршированный по-гречески
- Айлазан
- Перец, фаршированный грибами
- «Чашечки» из перца с картофелем
- Свекла, тушенная с квашеной капустой
- Свекла, фаршированная овощами
- Гумбо
- Свекла, тушенная с луком
- Чанфотта
- Пхали из свекольной ботвы
- Овощной кебаб
- Голубцы овощные
- Голубцы, фаршированные овощами
- Тушеная капуста
- Овощное рагу с молодым картофелем
- Капуста со стручковой фасолью
- Рагу из картофеля и капусты
- Капуста, тушенная с помидорами и маслинами
- Котлеты капустные
- Котлеты капустные с хлебом
- Брокколи с чили
- Морковь во фритюре
- Белокочанная капуста с грибами
- Шницель из капусты
- Жареные ломтики тыквы с томатным соусом
- Котлеты морковные

- Морковные фрикадельки
- Овощное жаркое
- Тушеные овощи в кольце из риса
- Овощи, тушенные в горшочке
- Капуста, тушенная с горошком
- Овощные котлеты с пшеном
- Котлеты гороховые

- Блюда из грибов
  - Солянка грибная
  - Грибы с зеленью и вином
  - Жареные грибы
  - Шампиньоны с овощами
  - Плов из сушеных грибов
  - Грибное рагу
  - Грибы, запеченные с помидорами
  - Грибы, тушенные с редисом
  - Фаршированные шампиньоны
  - Грибы по-китайски
  - Гуляш из вешенок
  - Грибной гуляш
  - Котлеты из грибов
  - Грибы с макаронами
- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Рыба в томатном соусе
  - Рыба в манной крупе
  - Рыба с овощами, запеченная в майонезе
  - Рыба под соусом
  - Рыба, запеченная в кукурузном соусе
  - Рыба, жаренная в постном кляре
  - Рыба под маринадом
  - Паровая рыба
  - Рыба под овощным маринадом
  - Рыба жареная с овощами
  - Рыба, припущенная в рассоле
  - Рыба отварная в соусе
  - Рыба, тушенная по-волжски
  - Рыба, тушенная с луком и сладким болгарским перцем
  - Рыбное филе с зеленым соусом
  - Рыба, запеченная в фольге
  - Рыба жареная с клюквой
  - Рыба, жаренная в кунжуте
  - Рыбные палочки в пивном кляре

- Форель, запеченная в фольге
- Шашлык из рыбы
- Форель под укропным соусом
- Горбуша запеченная
- Ледяная рыба в пикантном соусе
- Турнедо из лосося
- Скумбрия, запеченная с зеленью и чесноком
- Судак в рассоле
- Жареный лосось в медовом маринаде
- Судак отварной с овощами
- Пангасиус под брусничным соусом
- Семга с овощным гарниром
- Рыба по-нижегородски
- Щука фаршированная
- Скумбрия, запеченная в рукаве
- Стерлядь паровая
- Щука, тушенная с вином
- Щука, запеченная с капустой
- Филе морского окуня с шампиньонами
- Зразы из щуки
- Карп на овощной подушке с грибами
- Карп, фаршированный орехами
- Карп, запеченный с шампиньонами
- Жареный карп в томатном соусе
- Карп, запеченный с луком и морковью
- Карп, запеченный с луком-пореем и грибами
- Треска, отваренная в рассоле
- Треска, припущенная в томатном соусе
- Треска жареная со сладким стручковым перцем
- Хек под маринадом
- Морской язык с овощами, запеченный в рукаве
- Камбала, тушенная с луком и сладким перцем
- Камбала в тесте
- Филе палтуса, запеченное в духовке
- Поджарка из камбалы
- Рыбно-овощные котлеты

- Фрикадельки рыбные на пару
- Рыбные котлеты
- Котлеты из рыбных консервов
- Постные рыбные котлеты
- Креветки отварные натуральные
- Коктейль из морепродуктов
- Креветки, жаренные в маринаде
- Креветки в томатном соусе
- Креветки с рисом
- Креветки по-мавритански
- Креветки с овощами
- Голубцы с мясом морского гребешка
- Кальмар жареный
- Креветки со спагетти
- Креветки в кисло-сладком соусе
- Жаркое из мидий
- Кальмары, тушенные с шампиньонами

- Соусы, приправы
  -
  - Домашний постный майонез
  - Соус к рыбе
  - Соус к рыбным блюдам
  - Томатный соус
  - Подлива из помидоров и перца
  - Соус с яблоками и тыквой
  - Соус ореховый а-ля сациви
  - Соус с грецким орехом
  - Смородиновый соус
  - Грибной соус
  - Соус грибной белый
  - Соус из шампиньонов
  - Соус кули к рыбе
  - Соус уксусный с горчицей
  - Соус уксусный классический
  - Апельсиновый соус
  - Соевый соус
  - Изюмный соус
  - Соус из тертых сухарей
  - Салатная заправка
  - Брусничный соус
  - Горчица столовая
  - Ореховый соус
  - Мятный соус

- Соус абрикосовый
- Соус яблочный
- Соус-дип из маринованных или соленых грибов
- Соус-дип из фасоли
- Соус-дип из жареного лука
- Соус-дип из баклажанов
- Приправа «Гремолата»
- Соус-дип с апельсиновым соком и имбирем
- Кетчуп домашний
- Соус «Гуакамоле»
- Суго

- Выпечка
  -
  - Дрожжевое тесто с медом
  - Постное дрожжевое тесто (опарный способ)
  - Постное дрожжевое тесто (безопарный способ)
  - Пирог «Кочанчик»
  - Пирог с картофелем и луком
  - Пирог с овощами
  - Пирог с картофелем
  - Пирог с капустой
  - Пирог с рисом и луком
  - Пирог с сухофруктами
  - Пирог с гречневой кашей с грибами
  - Пирог с рыбой
  - Пирог морковный открытый
  - Пирог «Луковник»
  - Пирог с курагой открытый
  - Пирог с изюмом
  - Яблочный пирог
  - Дрожжевой яблочный пирог
  - Плюшки постные
  - Жаворонки
  - Пончики с вареньем
  - Медово-грушевый пирог
  - Манник с ягодами
  - Печенье постное
  - Печенье «Кресты»
  - Овсяное печенье
  - Торт с изюмом и орехами
  - Печенье бананово-медовое

- Печенье с кофе и черносливом
- Постная медовая коврижка с яблоками
- Рулет «Монашеский»
- Пряное печенье
- Торт
- Торт «Медовик» постный
- Штрудель
- Штрудель с яблоками и корицей
- Хворост на минеральной воде
- Шоколадная коврижка
- Шоколадный манник
- Булочки с капустой
- Булочки с морковью
- Булочки с тыквой
- Булочки со свеклой
- Пицца с мидиями
- Пицца с оливками и чесноком
- Кекс оригинальный
- Ватрушка с вареньем и яблоками
- Маленькие кексы с вишней
- Кекс с изюмом и апельсиновым соком
- Чебуреки постные
- Чебуреки с капустой
- Кекс на яблочном отваре
- Пончики из тыквы
- Кекс с изюмом и орехами
- Кекс с вишней

- Десерты
  -
  - Десерт из фиников и мандаринов
  - Манный мусс
  - Медовые финики
  - Сухарики к чаю
  - Финики с начинкой
  - Финики с орехами
  - Пудинг яблочный
  - Мусс фруктовый на манной крупе
  - Пудинг из риса с черносливом
  - Банановый десерт с тофу
  - Гренки ванильные
  - Тыква, запеченная с сухофруктами
  - Пудинг из риса с яблоками
  - Шоколадный пудинг с тофу
  - Медовые треугольнички

- Тыква, запеченная с яблоками
- Десерт из кабачка
- «Быстрое» мороженое
- Банановo-кокосовое мороженое
- Тыква орехово-медовая
- Манго в малиновом соусе
- Оладьи тыквенные
- Свекольные чипсы
- Козинаки с кунжутом
- Халуа
- Бананы в кляре
- Яблоки, фаршированные мармеладом, изюмом и орехами
- Фаршированные груши с малиновым соусом
- Дынный сюрприз
- Фрукты в имбирно-мятном сиропе
- Авокадо, фаршированное курагой
- Морковно-апельсиновый десерт
- Желе в апельсинах
- Сладкий салат из моркови
- Яблочные кольца с медом, изюмом и орехами
- Тофу с печеным яблоком
- Желе «Оранжевое настроение»
- Тушеные яблоки с хрустящей начинкой
- Желе из хурмы с ананасами
- Вишня заливная
- Желе из граната
- Мандариновый джем из моркови
- Десерт из кукурузных хлопьев
- Шербет из манго

- Напитки
  -
  - Кисель клубничный
  - Кисель пряный
  - Кисель лимонный
  - Морс
  - Морс из клюквы
  - Морс из лимона
  - Компот из быстрозамороженных фруктов и ягод
  - Морс из плодов шиповника и яблок
  - Морс из сиропа

- Компот из сухофруктов
- Компот из чернослива
- Компот из клубники и малины
- Компот из тыквы и яблок
- Компот тыквенный
- Компот из калины с яблоками
- Компот из слив
- Компот из яблок и красной смородины
- Хлебный квас
- Квас из черного хлеба
- Квас из сухарей
- Фруктовый чай с корицей и соком по-восточному
- Апельсиновый чай
- Брусничный чай с медом
- Земляничный чай с лимонным соком
- Чай с клюквой и мятой
- Лимонный чай с ванилью
- Лимонный чай с гвоздикой
- Чайный крюшон с соком
- Чай с корицей, гвоздикой и имбирем
- Пряный чай с медом и апельсиновым соком
- Чайный крюшон с ягодами, абрикосами и апельсинами
- Ванильный чай с корицей
- Напиток «Лесной аромат»
- Апельсиновый напиток
- Напиток из протертой смородины с медом
- Напиток из инжира и моркови
- Напиток из малины и крыжовника
- Напиток «Каротиновый»
- Напиток «Тропикана»
- Домашний лимонад
- Фруктовый коктейль для завтрака
- Грушевый лимонад
- Виноградный коктейль
- Напиток из инжира
- Коктейль «Утреннее солнце»

- Заключение

Постная кухня. 600 рецептов для тех, кто держит пост
Составитель Л. О. Шабельская

© DepositPhotos.com /Yana Revina, Roksana Bashyrova, Ilona Baha, Catalin Petolea, LenaAs, Elnur Amikishiyev, Igor Mojzes, Joerg Beuge, AGphoto, Ildiko Papp, Francesco Dibartolo, Simone Voigt, обложка, 2012

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2012

Введение

Пост создает пророков и укрепляет силы. Пост создает мудрых законодателей, он является хорошей защитой для души и надежным соратником для тела, а также оружием для храброго бойца.

Святитель Василий Великий

В мировых религиях пост играет большую роль. Фактически все основатели религий, согласно преданиям, прошли фазу отречения, перед тем как совершили свое «великое явление».

Церковь настоятельно рекомендовала верующим быть воздержанными в еде, строго соблюдать посты, чтобы очистить тело и душу для постижения высших истин. Теперь к пожеланиям духовенства присоединились и ученые: они утверждают, что постничество и голодание чрезвычайно полезны для здоровья, помогают бороться со многими недугами.

Однако при этом нужно помнить, что необходимость внутренней самодисциплины, внутреннего самоконтроля и стремление заглянуть в себя намного важнее, чем забота о повседневной пище.

В понимании Церкви пост – это возможность видеть свои прегрешения и не осуждать прегрешения других. Это время, когда человек может по-иному, по-новому взглянуть на свои проблемы и найти ответы на волнующие его вопросы. Надо помнить, что дело не только в пище, но и в ее количестве. Пост складывается из двух составляющих: постная пища и ограничение в ее приеме.

Четыре основных принципа поста:

1. Умеренность

Умеренность в питании – важнейшее качество, которое приводит организм и психику в состояние равновесия. И наоборот, тот, кто переедает, испытывает колебания самочувствия в течение суток: между телесной слабостью и приливом силы; между апатией и возбуждением.

2. Правильный суточный ритм

Идеальным для человека является ритмичное поступление пищи: чувство голода – прием пищи, чувство голода – прием пищи и т. д. Чувство голода тесно связано с опорожнением кишечника, после которого наступает особое чувство легкости в

теле и ясности сознания. У каждого свои ритмы, поэтому человек должен сам сформировать суточный режим, принимая пищу только при возникновении чувства голода.

3. Тщательное пережевывание пищи

Любую пищу нужно тщательно пережевывать, будь то жидкая каша, суп или даже сок. Особенно тщательно пережевывать нужно крахмалистую пищу – картофель и злаки (хлеб, крупы, мучные продукты), поскольку они могут почти полностью перевариваться во рту ферментами слюны. В этом случае уменьшается потребность в пище и быстрее наступает насыщение. При таком питании проходят многие болезни, укрепляется нервная система.

4. Питание овощами

Употребление сочных овощей в сыром, вареном и печеном виде поможет восстановить здоровье, особенно состояние органов пищеварения.

Пост в христианских конфессиях

Исторически в христианских конфессиях сложились различные понимания поста. Изначально, еще до разделения Церкви в 1054 году на Западную и Восточную, пост, особенно в ранней Церкви, был очень строгим и обязательным. Церковь требовала от людей отказа не только от пищи, но иногда также и от воды. В Апостольских постановлениях разрешалось употребление лишь хлеба и овощей, запрещалось мясо и вино. Всякая радость считалась нарушением поста. Однако уже в те времена находились люди, которые считали такие постановления ошибочными. Реакция Церкви чаще всего сводилась к провозглашению таких людей еретиками и… к усилению поста. Одним из разновидностей поста было «сухоядение», когда можно было питаться лишь сушеными плодами и овощами. Существовал запрет и на сексуальные отношения во время поста.

Православная церковь

Православная церковь придерживается строгого соблюдения постов и требует этого от своих прихожан. Во время поста пища должна быть постной, то есть нельзя употреблять мясо, яйца и молочные продукты.

Практика православных постов очень давняя. Окончательно они были установлены на Константинопольском соборе в 1166 году. Посты приурочены к православным праздникам и делятся на однодневные и многодневные. Пост соблюдается по средам (день осуждения Христа) и пятницам (день казни Христа), а также в некоторые другие дни. В течение года четыре длительных поста: Успенский, Рождественский, Великий и Петров.

Успенский пост каждый год начинается 14 августа и заканчивается праздником Успения Божией Матери (Богородицы) 28 августа, его продолжительность – 2 недели. Успенский пост отличается особой строгостью, как и Великий. Это означает, что в это время нельзя употреблять пищу животного происхождения и молочные продукты. Можно есть только растительную пищу, но в пост нужно входить осторожно, по силам и возможностям организма. Исключение составляют праздники, которые выпадают на пост. Тогда разрешаются рыба, растительное масло и вино в небольших количествах. (В Успенский пост это день Преображения Господня – 19 августа.)

Рождественский пост начинается каждый год 28 ноября и заканчивается Рождеством Христовым, 7 января. Продолжительность его – 40 дней.

Продолжительность **Великого поста** – 49 дней: семь недель перед Пасхой. Великий пост заканчивается праздником Пасхи. В течение Великого поста разрешается только растительная пища, исключение составляют двунадесятые (то есть особо почитаемые) праздники: Благовещение (7 апреля) и Вербное воскресенье, или Вход Господень в Иерусалим; в эти дни можно употреблять рыбу. Также послабление делается в Лазареву субботу, перед Вербным воскресеньем, – тогда можно есть рыбную икру. Особенно строго положено поститься в первую (Крестопоклонную) и последнюю (Страстную) седмицу, а в Великую пятницу – в день всеобщей скорби о Распятом Спасителе – ничего не есть до вечера, а именно – до окончания богослужебного чина погребения плащаницы Иисуса Христа. По субботам и воскресеньям (кроме субботы на Страстной седмице) можно употреблять растительное масло и пить виноградное вино.

Длительность **Петрова (Апостольского) поста** меняется от

года к году. Он наступает летом, через 8 недель после Пасхи, и заканчивается всегда 12 июля, в День первоверховных апостолов Петра и Павла.

Таким образом, более 200 дней в году должны соблюдаться суровые посты, во время которых запрещается есть мясо, молоко и молочные продукты.

Католическая церковь

Глубинный смысл католического поста, как и православного, состоит в духовном совершенствовании. Ограничения в пище являются не самоцелью, а лишь путем достижения духовной свободы. В периоды постов верующие должны уделять особое внимание молитве и делам милосердия. Однако современные правила Католической церкви позволяют верующим не изнурять себя слишком жесткими ограничениями, несовместимыми с нынешним ритмом жизни работающих людей. Политика Церкви в этом вопросе гибка и мудра: внешнее благочестие не может и не должно заменить собой подлинного исполнения заповедей Христа. Поэтому и общие правила поста отличаются от норм, существовавших в прежние времена.

Современные католики руководствуются в соблюдении постов Апостольской конституцией о покаянии, обнародованной Папой Павлом VI 17 февраля 1966 г. Согласно этому документу, весь Великий пост (Четыредесятница – сорок дней, не считая воскресений) является периодом покаяния. По воскресным дням не бывает никаких ограничений.

Стоит отметить, что Католическая церковь различает понятия «пост» и «воздержание от мяса». Воздержание от мясной пищи (этот запрет не распространяется на яйца, молочные продукты, рыбу и продукты, в которые входят животные жиры) рекомендуется во все пятницы Великого поста, кроме больших церковных праздников. В некоторых регионах (в частности, в Польше и странах Балтии) сохраняется древняя благочестивая традиция воздерживаться от мяса по пятницам на протяжении всего года.

В Пепельную среду, то есть в день начала в Католической церкви Великого поста, когда в храмах совершается древний обряд посыпания главы пеплом в знак покаяния, и в Великую, или Страстную, пятницу (непосредственно перед Пасхой, когда вспоминаются спасительные страдания Иисуса Христа) соблюдается строгий пост. В это понятие в католицизме входит запрет есть мясо и правило, согласно которому постную пищу можно есть досыта только один раз в день, что, впрочем, не исключает легкого завтрака и ужина. Кроме Пепельной среды и Страстной пятницы, днем строгого поста является Рождественский сочельник.

В случае, когда кто-то не может соблюдать требования относительно поста, Церковь позволяет провести дни покаяния иначе. Пост в Католической церкви имеет и возрастные рамки:

воздержание от мясной пищи предписывается с 14 лет, строгий пост – с 21 года до 60 лет при условии, если эти ограничения не мешают ежедневным занятиям верующих и не отражаются на их здоровье. Апостольская конституция о покаянии разрешает также местным епископским конференциям менять сроки постов и формы их исполнения в случаях, когда это обусловлено необходимостью.

До недавнего времени причастники также должны были воздерживаться от пищи с полуночи. Папа Павел VI значительно сократил срок этого так называемого евхаристического поста. Теперь от причастников требуется лишь, чтобы они не принимали пищу минимум за час до момента причащения.

Постные блюда

Салаты

Салат из маринованных грибов

300 г маринованных грибов, 1 яблоко, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, зелень, соль, молотый черный перец

Грибы нарезать соломкой, лук – кольцами, яблоки натереть на крупной терке. Добавить специи, растительное масло и все перемешать. Выложить в салатник, сверху положить кольца лука и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из шампиньонов

400 г шампиньонов, 30 мл растительного масла, 1 г желатина, уксус, сахар, соль, перец

Шампиньоны промыть, отварить до готовности (грибы не должны свариться), откинуть на сито, дать стечь воде, охладить и нарезать ломтиками. Из растительного масла, уксуса или лимонного сока, сахара, соли, перца и растворенного желатина приготовить *Соус.* Соус должен быть густым. Смешать грибы с соусом.

Салат грибной с орехами

1 банка консервированных шампиньонов, ¾ стакана ядер грецких орехов, 4–5 ст. л. растительного масла, столовый уксус, 5–6 листов зеленого салата, соль, перец по вкусу

Шампиньоны нарезать соломкой, слегка обжарить в

растительном масле, охладить и соединить с нашинкованными листьями салата. Заправить растительным маслом и уксусом по вкусу, посолить, поперчить и перемешать, добавив в конце рубленые грецкие орехи.

Салат с овощами, грибами и фисташками

200 г пасты, 6 помидоров черри, 1 морковь, 150 г грибов, 50 г фисташек, немного свежего базилика

Для заправки: *масло оливковое, сок лимона, соль, перец*

Отварить пасту, обжарить на растительном масле и охладить. Нарезать и обжарить грибы. Нарезать помидоры и измельчить фисташки, морковь натереть на крупной терке. Перемешать.

Заправка. Тщательно смешать все ингредиенты.

Салат из граната и лука

2 головки репчатого лука, 1 крупный гранат, 2 щепотки соли

Мелко нарезанный лук 2–3 раза промыть в горячей воде, откинуть на дуршлаг. Из зерен граната отжать сок, часть зерен перемешать с луком, выложить в салатник и полить отжатым соком.

Для украшения из луковицы вырезать розетку и, наполнив ее зернами граната, выложить на середину салата, по краям разложить кольца лука.

Салат посольский

1 помидор, 1 огурец, 60 г стручковой фасоли, 60 г спаржи, 40 г цветной капусты, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 4 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. сока лимона, листья зеленого салата, зелень укропа, соль

Спаржу, стручки фасоли и цветную капусту отварить в подсоленной воде, охладить. Промытые помидор и огурец нарезать ломтиками, стручки фасоли разрезать поперек на несколько частей, цветную капусту разделить на соцветия. Подготовленные продукты соединить с горошком, полить маслом, лимонным соком, посолить и перемешать.

Украсить зеленью и подавать на блюде, выстланном

листьями салата.

Овощные каноэ

2 моркови, 1 головка репчатого лука, 3 соленых огурца, 4 свежих огурца, 1 яблоко, 1 стручок сладкого красного перца, несколько листов салата, укроп, растительное масло

Морковь натереть на крупной терке. Соленые огурцы, яблоко, сладкий перец и лук нарезать крупными кубиками. Дать стечь соку с огурцов. Смешать все овощи, добавить растительное масло, нарезанный укроп, приправить по вкусу. Свежие огурцы разрезать вдоль пополам, выскоблить семена и немного мякоти. Положить в выемки овощной салат.

Подавать на тарелке на листьях салата.

Салат «Изысканный»

250 г картофеля, 250 г помидоров, 250 г стручковой фасоли, 70 г оливок, 1–2 ч. л. каперсов, 10 анчоусов, 1 ч. л. соли, 200 мл растительного масла, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. уксуса, перец

Картофель отварить, нарезать ломтиками и заправить частью растительного масла. Помидоры нарезать тонкими дольками и заправить растительным маслом. Из оливок вынуть косточки. Фасоль отварить, нарезать и заправить растительным маслом. В центре салатника уложить подготовленную фасоль, вокруг – картофель, сверху – помидоры и полить салатной заправкой. Для заправки смешать уксус, горчицу, соль, сахар, перец и оставшееся масло.

Перед подачей на стол украсить салат анчоусами, оливками и каперсами.

Салат по-румынски

250 г белой фасоли, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 2 головки репчатого лука, 1 ч. л. горчицы, зелень укропа, соль, перец по вкусу

Перебрать фасоль, тщательно вымыть и замочить в воде на 8–10 ч. Поставить варить, положив в холодную воду. Когда фасоль закипит, поварить ее 10 мин, после чего откинуть на сито, снова

залить холодной водой и варить на слабом огне 2–3 ч. Готовую фасоль откинуть на сито, сложить в салатник и дать остыть, затем положить мелко нарезанный лук, горчицу, соль и перец по вкусу, мелко нарезанный укроп. Полить салат маслом и уксусом.

Салат «Жакки»

1 груша, 100 г сыра тофу, 1 помидор, 1 сладкий перец, постный майонез

Нарезать кубиками груши, сыр, помидор, сладкий болгарский перец. Перемешать, заправить майонезом.

Салат с гренками

4 помидора, 1 огурец, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. сухой мяты, 100 г консервированной красной фасоли, 4 зубчика чеснока, 1 пита, 4 ст. л. оливкового масла, 1 лимон, соль и перец по вкусу

Нарезать полосками зелень салата, кубиками – помидоры и огурцы, мелко нарезать зеленый лук. Сложить все в салатницу. Приготовить заправку: смешать в отдельной посуде в равных количествах оливковое масло с измельченным чесноком, влить туда свежевыжатый лимонный сок (обычно по 2 или 3 ст. л. того и другого) и все взбить добела. Залить этой заправкой овощи в салатнице, осторожно перемешать (а еще лучше встряхнуть несколько раз – это убережет овощи от повреждения) и добавить мяту и фасоль. Дать салату немного пропитаться. За это время нарезать питу на небольшие квадратики и обжарить их в разогретом оливковом масле до золотистой корочки. Затем выложить горячие гренки поверх овощей.

Салат «Русский»

200–300 г рыбного филе без кожи и костей, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, ½ стакана растительного масла, 1–2 лавровых листа, соль, 2–3 горошины черного перца

Рыбу отварить в небольшом количестве воды с пряностями, охладить и нарезать кусочками. Картофель, свеклу, морковь отварить, охладить и нарезать мелкими кубиками. Так же

нарезать огурцы. Все перемешать, посолить, поперчить и полить растительным маслом.

Салат из овощей со шпротами

150 г шпрот, 2 свежих огурца, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 100–150 г белокочанной капусты, 1 ст. л. растительного масла, соль

Капусту нарезать соломкой, припустить в небольшом количестве воды и охладить. Огурцы, очищенные от кожицы, и отваренную морковь нарезать ломтиками. Овощи соединить, добавить горошек, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Выложить их в салатник и оформить шпротами.

Салат с сельдью и морковью

1 соленая сельдь, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, растительное масло

Лук нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Обжарить овощи по отдельности в масле. Затем сложить их в кастрюлю, добавить масло и тушить до готовности. Сельдь разделать на филе без кожи и костей, нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю с овощами и поставить в холодное место. Когда все остынет, перемешать и подать к столу.

Салат «Любимый»

200 г грибов, 200 г крабовых палочек, 200 г болгарского перца, 2 головки репчатого лука, 1 кочан китайской капусты, зелень

Для соуса: *1 ч. л. готовой горчицы, 50 мл виноградного уксуса, 4 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. сахара, соль и черный перец по вкусу*

Лук с грибами обжарить на растительном масле, добавить нарезанный перец и обжаривать до тех пор, пока перец не станет мягким. Отставить в сторону. Нарезать китайскую капусту и крабовые палочки. Все смешать.

Соус. Смешать нарезанную зелень, соль, перец, сахар, горчицу, растительное масло и уксус.

Полить салат соусом, перемешать.

Салат из тунца и кукурузы

200 г консервированного тунца, 250 г консервированных зерен кукурузы, 1 сладкий болгарский перец

Для заправки: *1–2 ст. л. меда, 1 ст. л. уксуса, щепотка соли, 1 ч. л. приправы карри*

Консервы (без жидкости) размять вилкой, смешать с зернами кукурузы и нарезанным сладким болгарским перцем (салат можно приготовить и без перца). Полить салат заправкой.

Салат из рыбных консервов с зеленым луком

1 банка рыбных консервов, ½ банки маслин, пучок зеленого лука, 2–3 картофелины, постный майонез или салатная заправка

Для салатной заправки: *2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сока лимона, соль, перец*

Консервы размять вилкой. Картофель отварить, охладить и нарезать кубиками. Маслины нарезать колечками. Мелко нарезать зеленый лук. Соединить консервы, картофель, лук, маслины, полить заправкой или постным майонезом, досолить по вкусу и перемешать.

Салат с креветками и помидорами

100 г очищенных варено-мороженых креветок, 2–3 помидора

Для маринада-заправки: *½ зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. жидкого меда, 1–1½ ст. л. сока лимона, зелень петрушки, свежесмолотый перец (можно смесь разноцветных перцев), щепотка крупной (лучше морской) соли*

Креветок разморозить и слить жидкость (можно положить их для размораживания в горячую воду на 1 мин).

Маринад-заправка. Зелень петрушки вымыть, обсушить, оборвать листочки и крупно нарезать; чеснок очистить и мелко нарезать. В миске смешать половину зелени петрушки, чеснок, добавить мед (или щепотку сахара), влить оливковое масло, сок лимона, немного посолить и поперчить по вкусу. Заправку хорошо перемешать и попробовать на вкус (она должна быть

приятной, кисло-сладкой, с легким ароматом чеснока, зелени и пряностей).

Крупных креветок разрезать поперек на 2–3 части (можно оставить целыми) и положить их в маринад– заправку на 10 мин. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать дольками, выложить в миску, слегка посолить и поперчить. К помидорам добавить креветки вместе с заправкой и осторожно перемешать.

Выложить салат на тарелку или в салатник, посыпать оставшейся зеленью петрушки и подавать к столу.

Картофельный салат с копченой скумбрией и яблоком

2–3 картофелины, 180–200 г скумбрии горячего или холодного копчения, 1 свежий огурец, 1 кислое или кисло-сладкое яблоко, пучок зеленого лука

Для заправки: *2–3 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. сока лимона, щепотка сахара, соль, свежесмолотый черный перец*

Картофель хорошо вымыть, отварить в кожуре до готовности, остудить и очистить от кожуры. Нарезать картофель кубиками. Скумбрию горячего копчения руками разобрать на волокна (если рыба холодного копчения – нарезать небольшими кубиками). Огурец и яблоко вымыть. Огурец нарезать небольшими кубиками. Яблоко очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками и слегка сбрызнуть соком лимона.

Заправка. Смешать все ингредиенты для заправки.

В миску положить картофель, рыбу, яблоко, огурец, полить заправкой и осторожно перемешать салат, стараясь не помять картофель. Салат поставить в холодильник и дать настояться несколько часов (лучше подавать на следующий день).

При подаче приправить салат свежесмолотым черным перцем и посыпать зеленым луком.

Салат из кальмаров, перца и кукурузы

300 г кальмаров, 100 г сладкого перца разного цвета, 1 яблоко, 70 г консервированной кукурузы, 1 апельсин, листья зеленого салата, соль

Для заправки: *2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, порошок чили, листья зеленого салата*

Кальмаров промыть, удалить хитиновую пластинку, остатки внутренностей и поверхностную пленку. Залить горячей водой,

подсолить и варить 5 мин. Охладить кальмаров и нарезать соломкой. Перец и яблоко нарезать соломкой, апельсин – ломтиками.

Заправка. Смешать указанные ингредиенты.

Подготовленные продукты и кукурузу уложить слоями на листья зеленого салата. Полить заправкой.

Салат с тунцом и сладким болгарским перцем

2 огурца, 1 сладкий болгарский перец, 1 банка консервированного тунца, листья салата

Для заправки: *1 ст. л. сока лимона, 2–3 ст. л. оливкового масла, соль, свежесмолотый перец*

Огурцы вымыть, обсушить и нарезать кружочками. Сладкий болгарский перец вымыть, разрезать вдоль на две половинки, удалить семенную коробку и нарезать четвертькольцами или соломкой. С консервов слить жидкость, рыбу разобрать на небольшие кусочки (косточки удалить). Салат вымыть, обсушить и крупно порвать листья. Овощи и рыбу положить в салатник.

Заправка. Соединить оливковое масло, сок лимона, добавить немного соли и свежесмолотого перца, хорошо перемешать (если нужно, добавить ингредиенты по своему вкусу).

Полить заправкой салат.

Салат из кальмаров, картофеля и лука

400–500 г филе кальмаров, 500–600 г картофеля, 150–200 г репчатого лука, 4–5 ст. л. растительного масла, 50 г зеленого лука, молотый перец по вкусу

Сваренных кальмаров нарезать соломкой. Сваренный в кожуре картофель охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Смешать лук с картофелем, заправить растительным маслом, солью, молотым перцем и осторожно перемешать.

При подаче посыпать салат мелко нарезанным зеленым луком.

Салат с кальмарами

1 банка кальмаров, 1 помидор, 1 огурец, салатные листья, масло для заправки, соль, перец

Для заправки: *1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л.*

сока лимона

С кальмаров слить жидкость, нарезать их соломкой. Помидор нарезать дольками. Огурец нарезать на полукружия. Листья салата порвать руками. Все ингредиенты сложить в салатник, посолить, поперчить и перемешать. Полить салат заправкой и перемешать.

Салат из креветок и грибов

225 г очищенных вареных креветок, 600 г шампиньонов, 1 стручок сладкого перца, 175 мл растительного масла, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. сока лимона, 150 мл сухого белого вина, 2–3 веточки петрушки, листья зеленого салата, соль, молотый черный перец по вкусу

Креветок, веточки петрушки и лук положить в вино. Варить 2 мин. Шумовкой вынуть креветок, дать им остыть. Грибы нарезать тонкими ломтиками, обжарить на части масла и охладить. Затем добавить оставшееся масло, сок лимона, измельченный чеснок, черный перец, встряхнуть и дать настояться 5–10 мин. Грибную смесь слегка посолить, положить в нее креветок, нарезанный сладкий перец и хорошо перемешать. На порционных тарелках разложить листья салата и выложить на них грибную смесь с креветками.

До подачи на стол держать в прохладном месте.

Салат из моркови с кальмаром

1 кг моркови, 2–3 кальмара, 4 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, соевый соус, соль, красный жгучий перец, семена кунжута по вкусу

Кальмаров очистить от наружной пленки и промыть. Затем на 1–2 мин (не больше!) опустить в кипящую воду. Снова промыть филе холодной водой и нарезать крупной лапшой. Приготовить морковь: нарезать соломкой, слегка посолить, через некоторое время отжать выделившийся сок. Обжарить лук, нарезанный кольцами. Все продукты охладить, смешать, добавить немного соевого соуса (при большом количестве соуса салат теряет вид и вкус). Затем добавить соль (если необходимо), перец и семена кунжута. Еще раз перемешать все компоненты и поставить в холодильник на несколько часов.

Салат из пекинской капусты с кальмарами

100 г кальмаров, 100 г огурцов, 80–100 г помидоров, 100 г пекинской капусты, 3–4 веточки зелени укропа, 1–2 ч. л. сока лимона, соль, растительное масло, зерна граната для украшения

Кальмаров промыть, удалить хитиновую пластинку, остатки внутренностей и поверхностную пленку. Опустить кальмаров в кипящую подсоленную воду и варить 2 мин с момента закипания. Вынуть кальмаров, охладить и нарезать тонкой соломкой. Огурцы вымыть, обсушить и нарезать тонкой длинной соломкой или натереть на терке для корейской моркови. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить мякоть и нарезать соломкой или кубиками. Листья пекинской капусты вымыть, обсушить и тонко нашинковать. Укроп вымыть, обсушить и нарезать. Соединить вместе капусту, кальмаров, огурец, помидоры, укроп и осторожно перемешать. Салат слегка посолить, сбрызнуть соком лимона, заправить растительным маслом и еще раз перемешать.

Перед подачей на стол салат выложить в салатницу и украсить зеленью и зернами граната.

Салат из копченой рыбы с овощами

225 г копченой форели, 350 г молодого картофеля, 125 г листьев разных сортов салата, 175 г отварной свеклы среднего размера (разрезать на 4 части), резаный зеленый лук для украшения

***Для соуса:** 1 ст. л. горчицы, ½ головки репчатого лука, 1 ст. л. соуса из хрена, 1 ст. л. уксуса, 4 ст. л. растительного масла*

Соус. Смешать уксус, горчицу, нарезанный лук и соус хрена; взбивая, ввести растительное масло, чтобы получилась густая кремообразная масса; приправить по вкусу. Разломить мякоть рыбы на кусочки, удаляя кости. Отварить разрезанный пополам картофель в подсоленной воде (10–12 мин). Слить воду. В миске перемешать рыбу, свеклу, картофель и салат, добавить 1 ст. л. соуса. Выложить горками на 4 тарелки.

Перед подачей на стол полить оставшимся соусом, посыпать нарезанным зеленым луком.

Салат с макаронами и лососем

150–200 г макарон (спиральки или бабочки), 200 г слабосоленого лосося (семга или форель), 1 сладкий болгарский перец, 1 свежий огурец, 8–12 оливок без косточек, зелень укропа, соль

Для заправки: *2 ст. л. оливкового или другого растительного масла, 1–2 ч. л. сока лимона*

В кипящую подсоленную воду (воды должно быть много!) положить макароны и варить на сильном огне (с момента закипания – 8 мин). Макароны откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь жидкости. Добавить к макаронам немного оливкового масла, перемешать и отставить в сторону. Рыбу нарезать тонкими полосками. С оливок слить жидкость и разрезать каждую вдоль на 4 части. Сладкий болгарский перец нарезать кубиками. Огурец нарезать мелкими кубиками. Соединить вместе макароны, рыбу, перец, огурец, маслины.

Заправить салат оливковым маслом, смешанным с соком лимона, перемешать и украсить зеленью укропа.

Салат овощной с фасолью

1 вареная свекла, 4 вареные картофелины, 1 вареная морковь, 1 головка репчатого лука, 5 ст. л. вареной фасоли, соль, перец, зелень по вкусу

Картофель, морковь, свеклу и лук нарезать кубиками. Добавить зелень и фасоль, все посолить, поперчить, заправить маслом, перемешать.

Салат с фасолью и крабовыми палочками

150–200 г отварной или консервированной фасоли, 150–200 г крабовых палочек, 2 помидора, 2 маринованных огурца, 1 сладкий болгарский перец, 1–2 зубчика чеснока, зелень кинзы или петрушки, сок лимона, 1 ст. л. растительного или оливкового масла, соль, свежесмолотый перец

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками. Сладкий болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, еще раз промыть и также нарезать небольшими кубиками. Крабовые палочки нарезать небольшими кусочками. Маринованные огурцы нарезать кубиками. Зелень вымыть, обсушить и крупно нарезать. Чеснок очистить и мелко

нарезать или пропустить через пресс. В миске соединить фасоль, помидоры, сладкий болгарский перец, огурцы, крабовые палочки, зелень и чеснок. Салат посолить, поперчить свежесмолотым перцем, заправить соком лимона, маслом и перемешать.

Острый салат из красной фасоли

1 стакан красной фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, кетчуп, хмели-сунели, кориандр, зелень петрушки или кинзы, 1–2 ст. л. 9 %-го уксуса

Фасоль замочить на ночь в холодной воде и утром отварить до готовности, посолив незадолго до окончания варки. Отвар слить. Лук мелко нарезать и обжарить до мягкости. Чеснок и зелень мелко нарезать. Выложить фасоль в салатник, добавить жареный лук вместе с маслом и чесноком. Затем добавить немного кетчупа (неострого), зелень, хмели-сунели, кориандр и уксус. Все хорошо перемешать и дать настояться несколько часов.

Салат овощной со спаржей

200 г помидоров черри, ½ сладкого болгарского перца, салатные листья, ½ головки красного лука, 200 г спаржи, 3 кусочка белого хлеба

***Для заправки:** 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. горчицы*

Листья салата порвать руками. Помидоры черри разрезать пополам. Добавить тонко нарезанный сладкий болгарский перец. Положить нарезанный длинными тонкими полосками красный лук и нарезанную спаржу.

Заправка. Измельчить чеснок, смешать с остальными ингредиентами; хлеб мелко нарезать, подсушить на сухой сковороде.

Салат перемешать, полить заправкой, подать с сухариками.

Салат из помидоров с фасолью

15 шт. помидоров черри или 3–4 средних помидора, 1 банка (200 г) консервированной белой фасоли, зелень петрушки

***Для заправки:** 3–4 ст. л. оливкового или другого растительного масла, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. сока*

лимона, веточка розмарина, соль, свежесмолотый перец

Помидоры черри вымыть, обсушить и разрезать пополам. С фасоли слить жидкость. Петрушку вымыть, обсушить и нарезать. Соединить в миске фасоль, помидоры и зелень, все перемешать.

Заправка. Приготовить ароматное масло. Чеснок очистить и крупно нарезать. Розмарин вымыть и обсушить. В кастрюлю влить оливковое масло, немного нагреть, положить чеснок и розмарин. Продолжать нагревать, постоянно помешивая, 1–2 мин, не давая чесноку изменить цвет. Снять кастрюлю с огня и дать маслу постоять 30 мин, чтобы оно вобрало в себя ароматы розмарина и чеснока, затем удалить их из масла. Розмарин выбросить, а чеснок растереть в ступке в однородную кашицу. В ароматное масло добавить растертый чеснок, соль, свежесмолотый перец, сок лимона, щепотку сахара (по желанию), заправку хорошо перемешать.

Салат полить заправкой, перемешать, дать настояться 10–15 мин и подавать к столу.

Салат из помидоров с орехами и чесноком

350 г помидоров, 50 г репчатого лука, 100 г ядер грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, 50 мл оливкового масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Помидоры нарезать кружочками, а лук – тонкими кольцами. Переложить овощи в салатник, посолить и поперчить. Добавить толченые грецкие орехи, измельченный чеснок и полить оливковым маслом.

Подавать салат к столу охлажденным.

Салат из помидоров, огурца и тофу

1 огурец, 2 крупных помидора, 3–4 луковки лука-шалота или 1 головка красного лука, зеленый сладкий болгарский перец, маслины, 200 г сыра тофу, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. маринада от маслин, молотый черный перец, свежая зелень (петрушка, кинза, базилик, душица) по вкусу

Огурец вымыть, обсушить, очистить. Разрезать пополам вдоль и затем поперек, чтобы получились полукружия. Помидоры помыть, обсушить, вырезать плодоножку. Небольшие продолговатые помидоры нарезать так же, как огурец. Крупные

круглые помидоры разрезать вдоль на 4 части, затем нарезать поперек. Лук и сладкий болгарский перец нарезать на полукружия. Маслины освободить от косточек и мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками. Все перемешать в миске. Добавить свежую зелень.

Заправка. Оливковое масло смешать с маринадом от маслин, добавить молотый перец.

Полить салат, перемешать еще раз.

Салат азербайджанский с помидорами и сладким болгарским перцем

500 г помидоров, 3 сладких болгарских перца, зелень, чеснок, растительное масло, соль, перец

На плоскую неглубокую тарелку выложить слоями нарезанные кольцами свежие помидоры и нарезанный кольцами и слегка обжаренный сладкий болгарский перец. Каждый слой пересыпать мелко нарезанной зеленью и чесноком, смешанным с солью. Сверху положить небольшой гнет. Салат на 1–2 ч поставить в прохладное место.

Салат «Радужный»

1 морковь, 1 свекла, 15 корня сельдерея

Для заправки: *1–2 ст. л. бальзамического или винного уксуса, 1 ст. л. горчицы, 2–3 ст. л. оливкового или другого растительного масла, 1 головка репчатого лука, 5–6 оливок без косточек, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки*

Морковь, свеклу и сельдерей вымыть и очистить. Очищенные овощи нарезать тонкой длинной соломкой. В небольшой кастрюле вскипятить воду, положить сельдерей и морковь и варить 4 мин. Сельдерей с морковью вынуть шумовкой. В той же воде отварить свеклу 4 мин. Овощи положить в дуршлаг, дать стечь воде и охладить. Выложить овощи в салатник, полить заправкой, перемешать и украсить зеленью петрушки и кружочками оливок. По желанию готовый салат можно посыпать обжаренными на сухой сковороде кедровыми орешками.

Заправка. Лук и чеснок мелко нарезать. Оливки нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и нарезать. В миску влить растительное масло, добавить уксус и горчицу. Заправку хорошо взбить вилкой или венчиком, соединить с

луком, чесноком, петрушкой, оливками и перемешать.

Салат из моркови с чесноком и орехами

500 г сырой моркови, 100 г ядер грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, 100 г постного майонеза, сахар, соль по вкусу

Морковь мелко натереть, смешать с толченым чесноком и измельченными грецкими орехами. Полученную смесь заправить солью, сахаром и майонезом.

Перед подачей на стол придать салату форму горки.

Свекольный салат с апельсинами

4 свеклы, 2 апельсина, пучок руколы, 1 головка красного лука, 1 ст. л. ядер грецких орехов

Для заправки: *50 мл белого винного уксуса, 50 мл оливкового масла, 1 ч. л. дижонской горчицы, соль, молотый черный перец по вкусу*

Запечь свеклу в духовке. Слегка остудить, очистить и нарезать ломтиками. Апельсины очистить от кожуры и, по возможности, от всех перемычек. Нарезать. На дно салатницы выложить руколу, затем свеклу, апельсины, несколько колец лука и чуть подсушенные в духовке и размолотые грецкие орехи. Соединить все ингредиенты для заправки и слегка взбить. Полить заправкой салат.

Салат из свеклы с хреном

1 кг свеклы, 200 мл уксуса, 2 корня хрена, 1 лавровый лист, 10–11 горошин перца, сахар и соль по вкусу

Свеклу сварить, охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками или нашинковать на очень крупной терке. Приготовить маринад: вскипятить воду с уксусом, добавив по вкусу специи, соль, сахар. Натереть на крупной терке хрен. Выложить свеклу слоями в керамическую или стеклянную посуду, пересыпая каждый слой хреном. Залить подготовленным маринадом. До употребления выдержать 2–3 дня в холодном месте.

Салат «Вдохновение»

1 банка консервированной красной фасоли, 1 сладкий болгарский перец, 1 соленый огурец, 50 г зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, соль, перец по вкусу

С консервированной фасоли слить жидкость, фасоль выложить в салатницу. Сладкий болгарский перец нарезать небольшими кусочками. Соленый огурец нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко нарезать. Все овощи смешать в салатнице с фасолью. Репчатый лук нарезать кубиками и слегка обжарить на растительном масле. Лук выложить горячим к остальным овощам и залить горячим маслом. Посолить, поперчить, полить бальзамическим уксусом.

Салат из свеклы с картофелем

2 свеклы, 2 картофелины, 1 ч. л. хрена, 1–2 ст. л. растительного масла, соль и уксус по вкусу

Отварить свеклу, очистить и нарезать очень тонкими ломтиками. Добавить к ней вареный картофель, также нарезанный ломтиками, жареный лук, тертый хрен. Все перемешать, посолить, полить растительным маслом и уксусом.

Салат из тыквы с маринованными огурцами

400 г тыквы, 2 маринованных огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. нарезанной петрушки, 3–4 ст. л. растительного масла, 3–4 помидора, уксус, соль

Тыкву и огурцы нарезать кубиками, лук натереть на терке и все перемешать. Соединить с остальными хорошо смешанными компонентами и гарнировать помидорами, нарезанными ломтиками или кружочками.

Салат из тофу и огурцов

200 г сыра тофу, 2 огурца, 1 пучок укропа, соль, перец, оливковое масло

Тофу и огурец нарезать кубиками (огурцы очистить от кожицы, если она плотная). Укроп мелко нарезать, добавить к сыру и огурцам, посолить, поперчить, полить маслом и

перемешать.

Салат «Девичник»

500 г белокочанной капусты, 1 огурец, 1 головка красного лука, 1 банка (200 г) консервированной красной фасоли

Для заправки: *2–3 ст. л. растительного масла, сок ½ лимона, ½ ч. л. сахара, соль, молотый черный перец*

Капусту тонко нашинковать. Посолить, перетереть с солью до выделения сока. Огурец нарезать соломкой. С фасоли слить рассол и выложить фасоль в салатницу. Лук мелко нарезать.

Заправка. Смешать растительное масло, лимонный сок, сахар, соль и перец по вкусу.

Залить салат заправкой, перемешать, дать настояться 10 мин.

Салат из риса, помидоров и грибов

1½ стакана риса, 5–6 небольших твердых зрелых помидоров, 20–30 маленьких шампиньонов (или других свежих грибов), 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, соль, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени эстрагона

Рис отварить в подсоленной воде, промыть, откинуть на дуршлаг, дать обсохнуть. В слегка подсоленной воде отварить грибы. Дать им стечь, затем обсушить бумажным полотенцем. Помидоры разрезать пополам, удалить семена и нарезать ломтиками. Лук мелко нарезать. Все ингредиенты хорошо перемешать, залить смесью уксуса, растительного масла и соли.

Перед подачей на стол посыпать нарезанным эстрагоном.

Винегрет с соевыми бобами и грибами

200 г отварных соевых бобов, 2 свеклы, 3 картофелины, 200 г соленых грибов, 2–3 соленых огурца, 3 ст. л. растительного масла, 2–3 моркови, 1 головка репчатого лука

Сварить свеклу и картофель, нарезать. Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы, лук, перемешать с соевыми бобами и заправить растительным маслом.

Салат из соевого мяса с картофелем и луком

150 г вареного соевого мяса, 5 вареных картофелин, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. хрена, соль, перец

Картофель и лук нарезать, смешать с соевым мясом, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать с хреном. Поставить на холод на 1 ч.

Салат рисовый

100 г риса, 1 сладкий болгарский перец, 1 помидор, 1 морковь, 1 маринованный огурец, 1 головка репчатого лука, масло растительное, соль, зелень

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать остыть. Овощи нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Все смешать с охлажденным рисом, посолить, заправить растительным маслом.

Перед подачей на стол украсить зеленью.

Салат из цветной капусты

800 г цветной капусты, 5 листов зеленого салата

Для заправки: *1 лимон, 2 ст. л. растительного масла, петрушка, укроп, соль*

Цветную капусту разобрать на соцветия. Цедру лимона мелко нарезать, соединить с капустой и варить 7 мин в подсоленной воде. Когда соцветия станут мягкими, вынуть из отвара, выложить в посуду и охладить.

Заправка. Сок лимона смешать с растительным маслом, солью, листьями салата и мелко нарезанной зеленью.

Залить капусту заправкой, украсить свежими овощами.

Салат с медово-горчичной заправкой

100 г вареного картофеля, 50 г лука-порея, 80 г салатного микса, пряная травяная соль, крахмал, помидор черри для украшения, чесночный соус, растительное масло для фритюра

Для заправки: *50 г французской горчицы, 50 г дижонской горчицы, 50 г меда, 50 мл оливкового масла, 1*

ст. л. сока лимона, 2 ст. л. воды, 1 веточка розмарина

Лук-порей нарезать кольцами. Присыпать его солью и крахмалом. Обжарить во фритюре до золотистого цвета. Из очищенного вареного картофеля специальной ложкой вырезать шарики и обжаривать их во фритюре до золотистой корочки. Обжаренные шарики картофеля сбрызнуть чесночным соусом и присыпать солью.

Заправка. Два вида горчицы смешать с оливковым маслом и медом, взбить до однородной консистенции. Мелко нарезать розмарин и добавить в заправку. Влить туда же сок лимона и немного воды. Перемешать.

Подготовить салатный микс и смешать с заправкой. Выложить горкой на сервировочную тарелку. Украсить салат помидорами черри, жареными картофельными шариками и луком, а тарелку присыпать сушеными травами.

Салат картофельный с орехами и гранатом

2–3 картофелины

Для заправки: *1 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 125 мл сока граната, 1–3 зубчика чеснока, ½ ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, соль*

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками.

Заправка. Орехи и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный чеснок, сок граната и все тщательно перемешать.

Картофель выложить в салатник горкой, полить заправкой и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Салат из картофеля с квашеной капустой

2 картофелины, 1 соленый или маринованный огурец, 50 г квашеной капусты, 1 маленькая головка репчатого лука, зеленый лук, соль, перец

Картофель отварить в кожуре, охладить и нарезать кубиками. Соленый огурец нарезать кубиками. Лук мелко нарезать. В салатнице смешать картофель, репчатый лук, огурец, квашеную капусту, посолить, поперчить, посыпать сверху мелко нарезанным зеленым луком. В дни нестрогого поста салат можно заправить растительным маслом.

Салат картофельный с кальмарами

500 г филе кальмаров, 500 г картофеля, 200 г репчатого лука, 5 ст. л. масла, 1 ст. л. столового уксуса, 50 г зеленого лука, соль, перец

Кальмаров сварить, очистить, нарезать соломкой. Картофель отварить, нарезать. Лук мелко нарезать. Все смешать, посолить, поперчить, добавить масло и уксус. При подаче посыпать нарезанным зеленым луком. Салат можно готовить и без уксуса, заменив его соком ½ лимона.

Салат из картофеля и свеклы

4–5 вареных картофелин, 2 вареные свеклы, 1 банка консервированной белой фасоли, соль и растительное масло по вкусу

Вареные в кожуре свеклу и картофель очистить, нарезать кубиками, добавить фасоль, посолить, заправить растительным маслом, посыпать свежей зеленью.

Салат из сырого картофеля

3–4 крупные картофелины, 2 головки репчатого лука, 2–3 крупных зубчика чеснока, растительное масло, красный жгучий перец, соевый соус

Картофель очистить и натереть на корейской терке. Промыть в дуршлаге холодной водой (чтобы смыть крахмал), затем прямо в дуршлаге поставить в миску и залить кипятком. В таком виде оставить на 5–10 мин, затем снова промыть холодной водой, чтобы картофель остыл. Лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле. В самом конце добавить к луку истолченный чеснок и жгучий красный перец. Остудить. Перемешать картофель с луком и чесноком, заправить соевым соусом, если нужно – досолить.

Салат из овощей с семечками

2 помидора, 1–2 огурца, 3–5 листьев салата, 1 ст. л. семян подсолнечника, 1 ст. л. оливкового масла, 2–3 веточки укропа, 2–3 пера зеленого лука, соль, молотый черный перец

Овощи, укроп и листья салата промыть и обсушить. Помидоры нарезать дольками, огурцы – полукольцами, зеленый лук – мелкими кольцами. Салатные листья порвать руками на небольшие кусочки. Укроп мелко нарезать. Смешать помидоры, огурцы, листья салата, оливковое масло, поджаренные семечки, укроп и перемешать.

Выложить салат в салатник и подать к столу.

Салат из картофеля с маринованными грибами и зеленым горошком

6–8 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 банка (200 г) маринованных шампиньонов или других грибов, 4–5 маринованных огурцов, 1 банка зеленого горошка, зелень, соль, свежесмолотый черный перец, растительное масло

Картофель хорошо вымыть и сварить в кожуре до готовности. Очистить и нарезать кубиками. С маринованных грибов слить жидкость и нарезать ломтиками. Маринованные огурцы нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и нарезать полукольцами или четвертькольцами. С зеленого горошка слить жидкость. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. Соединить все ингредиенты, заправить маслом и перемешать.

Салат с грибами, помидорами, кукурузой

50 г маринованных грибов, 2 помидора, 1 сладкий болгарский перец, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 4 ст. л. стручковой фасоли, 2 ст. л. оливок без косточек, зелень укропа, соль, оливковое масло для заправки

Промытые помидоры разрезать пополам, удалить мякоть. Грибы, очищенный сладкий перец, отваренные стручки фасоли и мякоть помидоров нарезать кубиками, смешать с кукурузой и нарезанными оливками. Заправить салат оливковым маслом, посолить и перемешать. Готовым салатом заполнить половинки помидоров.

При подаче украсить нарезанными оливками, грибами и зеленью.

Салат из авокадо и орехов с медом

2 спелых плода авокадо, 3 ст. л. ядер грецких орехов,

600 г салатного микса

Для заправки: *1 головка репчатого лука, 4 ст. л. винного уксуса, 2 ч. л. жидкого меда, 8 ст. л. растительного масла, 1 лимон, соль, молотый черный перец по вкусу*

Салат перебрать, вымыть, дать стечь воде и нарезать небольшими кусочками. Плоды авокадо очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить косточку, нарезать мякоть тонкими дольками и сбрызнуть лимонным соком. Листовой салат разложить на 4 тарелки, сверху выложить дольки авокадо и полить заправкой.

Заправка. Мелко нарезать лук и смешать с винным уксусом, солью, молотым перцем и медом, затем, взбивая веничком, медленно влить растительное масло. Из лимона отжать сок.

Подавать на стол, посыпав целыми или рублеными ядрами грецких орехов.

Салат с авокадо и миндалем

1 плод авокадо, 200 г кочанного салата, 200 г сладкого болгарского перца

Для заправки: *30 г очищенного миндаля, 50 мл растительного масла, несколько веточек укропа*

Салат и сладкий болгарский перец мелко нарезать. Очистить авокадо и нарезать мякоть небольшими кубиками.

Заправка. Смолоть миндаль, смешать с растительным маслом и нарезанным укропом.

В салатницу выложить смешанные авокадо, салат и перец, полить заправкой.

Салат из морской капусты с сельдереем

100 г корня сельдерея, 80 г моркови, 75 г корня петрушки, 10 г сахара, 60 г морской капусты, 65 мл растительного масла, 20 г сока лимона, 20 г укропа

Очищенный сельдерей, петрушку и вареную морковь нарезать соломкой. Замороженную морскую капусту промыть в проточной воде и положить на 15 мин для замачивания в холодную воду. Подготовленную капусту трижды отварить по 15–20 мин (на 1 часть капусты взять 3 части воды). Проваренную капусту выдержать 30 мин в слабом растворе уксуса с добавлением соли.

Морковь, коренья, морскую капусту заправить лимонным соком, сахаром и добавить по вкусу соль.

Перед подачей на стол салат заправить растительным маслом и посыпать укропом.

Салат из зеленого горошка с луком

½ банки консервированного зеленого горошка, 2–3 головки репчатого лука, пучок зеленого лука, 2–3 маринованных огурца, 2–3 зубчика чеснока

Для заправки: *4 ст. л. растительного масла, ½ стакана томатного сока, молотый черный перец, уксус, соль, сахар по вкусу*

Репчатый лук нарезать полукольцами, огурцы – кружочками. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и горошек. Все перемешать и заправить.

Заправка. Тщательно смешать растительное масло, томатный сок, уксус, сахар и измельченный чеснок, соль, перец.

Салат из моркови с хреном

400 г моркови, 1 ст. л. тертого хрена, зелень, уксус, соль, сахарный песок, растительное масло

Очищенную морковь натереть, смешать с тертым хреном, добавить уксус или лимонный сок, сахар, соль, перемешать и выложить в салатницу.

Перед подачей на стол полить растительным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из белой фасоли с помидорами

300 г консервированной белой фасоли, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, растительное масло, лимонный сок, соль

Слить сок с фасоли и положить в нее мелко нарезанный лук, измельченный зубчик чеснока, нарезанный дольками помидор, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить соль по вкусу.

Салат из авокадо и шампиньонов

300 г шампиньонов, 1 плод авокадо, сок 1 лимона, 3 ст. л. оливкового масла, листья мяты, морская соль, свежесмолотый черный перец

Вымыть и очистить шампиньоны, нарезать их тонкими пластинками, полить шампиньоны соком лимона, поперчить, посолить, влить оливковое масло, перемешать. Очистить и крупными ломтиками нарезать авокадо, добавить шампиньоны, перемешать, посыпать салат листьями мяты.

Салат из фасоли с яблоками

300 г фасоли, 300 г кисло-сладких яблок, 150 г вареной свеклы, 2½ ст. л. уксуса, соль, перец, оливковое или другое растительное масло

Фасоль промыть и замочить на 7–8 ч в холодной воде (объем воды должен вдвое превышать объем фасоли). Сварить фасоль до полной готовности (около 1–1,2 ч). (Солить фасоль лучше в конце варки.) Слить воду с фасоли. Очищенные кисло-сладкие яблоки нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке. Вареную свеклу нарезать тонкой соломкой. К фасоли добавить нарезанные яблоки и свеклу, заправить салат маслом, уксусом, солью и перцем по вкусу, хорошо перемешать и сразу подавать к столу.

Салат «Мазурка»

1 банка консервированной красной фасоли, 1 банка консервированной кукурузы, 2 сладких болгарских перца, 2 маринованных огурца, 100 г ядер грецких орехов или кедровых орешков, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки или кинзы, оливковое или другое растительное масло, можно постный майонез

Маринованные огурцы и сладкий болгарский перец нарезать кубиками. Грецкие орехи нарубить. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. С консервированной фасоли и кукурузы слить жидкость. Чеснок пропустить через пресс. В салатницу выложить фасоль, кукурузу, огурцы, перец, орехи, зелень. Все хорошо перемешать и заправить растительным маслом.

Винегрет «Морская волна»

100–150 г маринованной морской капусты, 2–3 моркови, 2–3 свеклы, 3–4 картофелины, 1–2 свежих огурца, 50–100 г зеленого или репчатого лука, 1–2 ст. л. растительного масла (лучше нерафинированного подсолнечного), 1–2 ст. л. 3 %-го уксуса, соль, перец, сахар по вкусу

Картофель, свеклу, морковь отварить, очистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы помыть и тоже нарезать. Все овощи смешать, добавить репчатый лук и морскую капусту. Заправить винегрет растительным маслом, уксусом, солью, перцем, сахаром и перемешать.

При подаче на стол украсить зеленым луком.

Салат с яблоками, морковью и семечками

2 зеленых сочных яблока, 2 моркови, пучок листового салата, сок ½ лимона

Для заправки: *3–4 грецких ореха, 50 г семян подсолнечника или тыквы, 1 ст. л. орехового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. яблочного уксуса, горсть листьев свежей кинзы, свежесмолотый черный перец, щепотка морской соли*

Натереть на терке яблоки и морковь, сбрызнуть лимонным соком, добавить листья салата, перемешать, заправить.

Заправка. Слегка поджарить грецкие орехи, истолочь их в ступке, добавить сюда же ореховое масло, бальзамический и яблочный уксус, перец и соль.

Выложить салат на тарелку и посыпать тыквенными семечками и свежей кинзой.

Салат с морковью, редисом и кунжутом

300 г моркови, 150 г редиса, 2 яблока, ½ стакана изюма без косточек, 2 ст. л. семян кунжута, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка свежей мяты, 4 ст. л. винного уксуса, соль и перец по вкусу

Морковь нарезать очень тонкой соломкой. Яблоки разрезать на четвертинки, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Мелко нарезать зелень петрушки и мяту. Выложить в салатницу все ингредиенты, кроме семян кунжута. Посолить, поперчить и осторожно перемешать. Заправить уксусом и еще раз

перемешать. Семена кунжута слегка прогреть в духовке. Сформировать содержимое салатницы горкой и посыпать сверху салат семенами кунжута.

Салат овощной с кукурузой

1 красный сладкий болгарский перец, 2 помидора, 1 огурец, 1 банка консервированной кукурузы, растительное масло, соль, свежесмолотый перец

Овощи вымыть. Огурец и помидоры очистить, нарезать мелкими кубиками и сложить в салатницу. Добавить нарезанный кубиками сладкий болгарский перец и консервированную кукурузу. Салат посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из макарон, фасоли, помидоров

500 г макарон-бантиков, 450 г замороженной фасоли, 100 г оливок, 2 зубчика чеснока, 200 г маленьких помидоров, 100 г консервированной кукурузы, пучок базилика, небольшой пучок петрушки, перец горошком, 3 ст. л. оливкового масла, морская соль

В кипящую подсоленную воду всыпать макароны, бросить 2 зубчика чеснока и варить макароны столько, сколько указано на упаковке, добавив в кипящую воду чуть-чуть оливкового масла. Отварить замороженную фасоль.

Заправка. Перец горошком, 3 ст. л. оливкового масла, щепотку соли, чеснок и мелко нарезанный базилик тщательно растереть в ступке.

Вынуть из оливок косточки, нарезать помидоры, добавить фасоль, кукурузу и перемешать все овощи и мелко нарезанную петрушку с заправкой. Добавить сваренные макароны, влить пару ложек воды, в которой они варились, выложить салат на тарелку.

Витаминный салат

2 головки репчатого лука, 3–4 кислых яблока, 2 сладких перца, 300 г помидоров, 350 г огурцов, 1 ч. л. сушеной мяты, оливковое масло, ½ лимона, соль по вкусу

Очистить лук и яблоки. Нарезать небольшими кубиками. Так же нарезать помидоры (предварительно сняв шкурку), перец и

огурцы. Смешать ингредиенты, полить свежевыжатым лимонным соком и оливковым маслом. Сверху присыпать растертой сушеной мятой.

Салат «Андалузский»

1 огурец, 2–3 помидора, 1 редька, 1 головка репчатого лука

Для заправки: *зелень укропа и петрушки, 1 ст. л. бальзамического или винного уксуса, 3 ст. л. оливкового или другого растительного масла, соль, свежесмолотый перец*

Овощи вымыть и обсушить. Редьку и лук очистить. Помидоры, огурец и редьку нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать четвертькольцами. Смешать ингредиенты для заправки, полить салат.

Салат из пекинской капусты с ананасами

200 г пекинской капусты, 50 г свежего или консервированного ананаса, 1 яблоко, 1 апельсин, сок ½ лимона, соль или сахар, растительное масло по желанию

Свежий ананас очистить от кожицы, вырезать глазки и нарезать кубиками. Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки и каждую дольку разрезать на 3–4 части. Капусту тонко нашинковать. Яблоки нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке. Смешать капусту, ананасы, апельсины и яблоки, посолить (можно посыпать сахаром по вкусу) и заправить салат лимонным соком и растительным маслом (или только лимонным соком).

Салат с кукурузой и грибами

1 банка консервированной кукурузы, 1 банка консервированных шампиньонов, 150 г сыра тофу, 1 головка репчатого лука, постный майонез

Грибы, лук и сыр нарезать небольшими кубиками. Добавить кукурузу, перемешать и заправить майонезом.

Овощной торт с грецкими орехами

2 вареные свеклы, 2 сырые моркови, 2 яблока, 100 г чернослива, 100 г ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, зелень, постный майонез

Свеклу натереть на терке. Чернослив замочить в кипятке до мягкости. Морковь и яблоки вымыть, очистить и натереть на терке. Чеснок мелко нарезать или натереть на терке. Уложить слой свеклы, посыпать чесноком и смазать майонезом. Затем слой мелко нарезанного чернослива, измельченных грецких орехов, смазанный майонезом. Дальше морковь, яблоки, и снова смазать майонезом.

Сверху салат посыпать грецкими орехами и зеленью.

Салат из пекинской капусты с кукурузой

½ кочана пекинской капусты, ½ банки кукурузы, 1 яблоко, ½ лимона, соль

Капусту тонко нашинковать. Яблоко натереть на крупной терке. С кукурузы слить жидкость. Выложить все в салатницу, посолить и заправить свежевыжатым лимонным соком по вкусу.

Салат из баклажанов по-корейски

2 баклажана, 4 крупные моркови, 1 стручок паприки, 1 головка репчатого лука, специи (приправа для корейской моркови), чеснок, уксус, соль, острый красный перец

Баклажаны нарезать брусочками и положить в очень соленую воду под пресс на 1 ч. Натереть на специальной терке морковь, нарезать соломкой паприку, слегка посыпать солью и помять руками. Баклажаны хорошо отжать, обжарить в большом количестве масла и положить на морковь. В горячее масло, где жарились баклажаны, положить нарезанный полукольцами лук, тут же вынуть шумовкой и положить в салат. Добавить приправу для корейской моркови, чеснок, немного уксуса, острый красный перец по вкусу, соль, все перемешать и дать настояться. Этот салат нужно готовить заранее.

Горячий овощной салат

2 головки репчатого лука, 2 стручка паприки, 2 моркови, 2 цукини, 4–5 помидоров, ½ стакана растительного масла, петрушка и укроп по вкусу, 3–4

зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, соль, перец

Все овощи нарезать соломкой. Лук, морковь и паприку обжарить. Добавить помидоры, томатную пасту, протушить 10 мин, положить цукини и тушить еще 10 мин. Посолить, поперчить, положить зелень и протушить еще 5 мин.

Ананасовая сальса

½ небольшого свежего ананаса, 1 стручок перца чили, ½ пучка петрушки, 2 см корня имбиря, цедра ½ лайма, 2 ст. л. сока лайма, 2 ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. сахарной пудры, соль по вкусу

Половину ананаса очистить, нарезать небольшими кусочками. Перец чили разрезать вдоль, удалить семена, мелко нарезать. Листочки петрушки мелко нарезать. Имбирь очистить, натереть или очень мелко нарезать. Снять цедру с лайма, измельчить. Смешать в миске сок лайма, сахарную пудру и оливковое масло. Положить остальные ингредиенты, перемешать.

Закуски

Икра и паштеты

Грибная икра

300 г соленых грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1–2 зубчика чеснока, зелень укропа, соль, молотый черный перец

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле. Грибы мелко нарезать. Соединить грибы с луком и тушить 5–10 мин. За 2 мин до окончания готовки добавить пропущенный через пресс чеснок, перец и соль.

Перед подачей на стол украсить икру зеленью.

Икра грибная с овощами и орехами

400 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 40 г ядер грецких орехов, 4 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. соевого соуса, соль, перец, при желании 1 маленький зубчик чеснока, укроп

Лук и морковь очистить и крупно нарезать. Жарить в сковороде или чугунке, на растительном масле под плотной крышкой, периодическом помешивая, на среднем или слабом огне до мягкости овощей (примерно 20–30 мин). Шампиньоны по одному вымыть под струей воды. Если грибы крупные, то разрезать их на 2 или 4 части. Положить на противень, слегка смазанный маслом, и запекать 20 мин при температуре 170–200 °С до подвяливания. Грибы и овощи немного остудить. Затем пропустить их через мясорубку с крупной или средней решеткой.

Орехи измельчить в кофемолке. Если кофемолки нет, то пропустить орехи через мясорубку вместе с грибами и овощами. Для получения однородной пастообразной массы можно грибы, овощи и орехи измельчить в блендере.

В получившуюся массу вылить масло, на котором обжаривались овощи, вмешать соевый *Соус.* Если икра получилась недостаточно соленой, по вкусу добавить еще соевый соус или соль. Приправить икру перцем. При желании в икру можно добавить мелко нарезанный укроп и/или маленький зубчик чеснока, пропущенный через пресс.

Икра морковная

1 кг моркови, 500 г репчатого лука, 1 стакан томатной пасты, разведенной водой, 1 стакан растительного масла, 5 лавровых листов, 3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу

Томатную пасту, разведенную водой до консистенции густой сметаны, и мелко нарезанный лук положить в кастрюлю, влить туда растительное масло, добавить лавровый лист, посолить и поставить тушить до тех пор, пока томат не уварится, а лук не станет совершенно мягким. Пока тушится лук, очистить морковь, натереть на крупной терке и обжарить на сковороде в небольшом количестве растительного масла, добавляя воду, чтобы морковь тушилась до мягкости. Когда лук и морковь будут готовы, соединить их вместе и, хорошо помешав, поставить в нагретую духовку. В готовую икру положить несколько лавровых листов, растертый с солью чеснок, поперчить и, когда остынет, выложить в стеклянную банку. Банку обвязать целлофаном или накрыть крышкой. (В холодильнике икру можно хранить несколько месяцев.)

Икра из сладкого болгарского перца

8 сладких болгарских перцев, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, зелень

Сладкий болгарский перец очистить от кожицы и семян, пропустить через мясорубку и посолить. Лук слегка поджарить на масле, смешать с перцем, жарить на слабом огне 5–7 мин, остудить, вмешать уксус. Сформовать икру ножом в виде любой фигуры, посыпать зеленью петрушки. Можно приготовить икру из

зеленого и красного перца отдельно, а выкладывая на блюдо, учесть их цветовое сочетание.

Икра из баклажанов с помидорами

500 г баклажанов, 5 шт. сладкого болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 2 головки репчатого лука, ½ стакана мелко нарезанной кинзы, 2–3 ст. л. растительного масла, 3–4 помидора, черный перец и соль по вкусу

Баклажаны испечь в духовке. Обмытый в холодной воде сладкий болгарский перец мелко нарезать и протушить в растительном масле. Репчатый лук нарезать, посыпать солью и оставить на 1 ч, затем отжать рукой. Снять кожицу с готовых баклажанов, мелко их нарезать, добавить пропущенный через пресс чеснок, тушеный перец, лук, протертые сквозь сито помидоры, кинзу, соль, черный перец. Полученную массу тщательно перемешать и выложить на блюдо.

Икра из баклажанов с гранатами

300 г баклажанов, 2 головки репчатого лука, 2 граната, 2 сладких болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 2 веточки зелени кинзы, соль, красный перец по вкусу

Выжать из граната сок и смешать с истолченными с солью чесноком и зеленью кинзы. Баклажаны испечь, снять кожицу, мякоть нарезать, добавить подготовленную приправу с гранатовым соком и мелко нарезанный перец. Все перемешать, переложить на тарелку и посыпать мелко нарезанным зеленым луком и зернами граната. Так же можно приготовить икру с добавлением репчатого лука или помидоров и грецких орехов.

Икра из слив, помидоров и чеснока

300 г слив, 5 зубчиков чеснока, 3 помидора, 1 сладкий болгарский перец, соль по вкусу

Сливы вымыть, удалить косточки. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Помидоры вымыть, обдать кипятком и очистить от кожицы. Сладкий болгарский перец вымыть, удалить семенную коробочку. Сливы, помидоры и перец пропустить через мясорубку, посолить, протереть сквозь сито, добавить чеснок, выложить на блюдо и подать к столу.

Икра из сельдерея

500–600 г корня сельдерея, 30–35 г рубленых ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Корень сельдерея вымыть, очистить, разрезать на 4–8 частей и отварить в подсоленной воде до готовности. Слить воду, оставив на дне пару ложек. Измельчить сельдерей в блендере в пюре. Добавить чеснок и измельчить вместе с сельдереем. Положить масло, рубленые орехи и перемешать ложкой. При необходимости посолить и поперчить. Икра может храниться в холодильнике в плотно закрытой банке или контейнере от 2 до 5 дней.

Икра из свеклы с морковью

3–4 свеклы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 100 мл растительного масла, ½ стакана томатной пасты, разведенной водой, соль

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Все обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить натертую на терке свежую свеклу и тушить все вместе. За 5 мин до готовности добавить соль по вкусу и томатную пасту.

Икра из свеклы

3–4 средних свеклы, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль по вкусу

Свеклу и лук очистить и натереть на мелкой терке. В сковороде разогреть немного растительного масла, положить в него свеклу с луком, посолить. Тушить под крышкой на слабом огне 15–20 мин, помешивая. Затем огонь выключить и дать икре еще несколько минут настояться под крышкой.

Икра из сельди с овощами

2 соленые сельди, 1–2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. сахара, 1 лавровый лист, томатная паста, уксус, растительное масло

С филе сельди снять кожу. Вареную морковь пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле до мягкости, добавить томатную пасту, лавровый лист, прогреть и охладить. Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с остальными ингредиентами и перемешать.

При подаче на стол икру украсить зеленью.

Паштет из баклажана и тахини

600 г баклажанов, 4 ст. л. оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 150 мл овощного бульона, тертая цедра и сок 1 лимона, 4 ст. л. тахини (пасты из семян кунжута), 2 ст. л. мелко нарезанной кинзы, молотый черный перец, зелень для украшения

Нагреть масло в большой сковороде, положить нарезанный лук и обжарить на среднем огне 4 мин до бледно-золотистого цвета. Добавить измельченный чеснок и очищенные от кожицы и нарезанные баклажаны в кастрюлю, готовить, помешивая, 2 мин. Влить бульон, накрыть кастрюлю крышкой и варить баклажаны 5 мин. Затем снять крышку и готовить еще 5 мин, пока баклажаны станут мягкими, а жидкость испарится. Переложить смесь в блендер, добавить оставшиеся ингредиенты и все вместе довести до пастообразного состояния. Приправить по вкусу и дать остыть. Посыпать молотым черным перцем и свежим кориандром.

Подавать с теплым хлебом пита.

Икра из соленых огурцов

1 кг соленых огурцов, 200 г репчатого лука, 50 г томатного пюре, 40 мл растительного масла, соль и перец по вкусу

Мелко нарезать соленые огурцы, из полученной массы отжать сок. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук, добавить измельченные огурцы и продолжать жарить на слабом огне 30 мин, затем положить томатное пюре и все вместе жарить еще 15–20 мин. За 1 мин до готовности заправить икру молотым перцем.

Таким же образом можно приготовить икру из соленых помидоров.

Грибной паштет

300 г свежих шампиньонов, 300 г сыра тофу, 1 пучок зеленого лука, соль, молотый черный перец

Тофу измельчить в блендере (или пропустить через мясорубку) до однородной массы. Грибы вымыть, нарезать и тушить в сковороде, пока не испарится лишняя жидкость, но немного оставить. Положить в грибы нарезанный лук, посолить и приправить черным перцем. Добавить тофу и тушить 2 мин. Остудить грибной паштет и довести в блендере до пастообразного состояния. Поставить в холодильник на 6–7 ч.

Паштет из горошка и рыбы

1 банка шпрот, 1 маленькая банка консервированного горошка (250 г), ¼ среднего яблока без кожуры (не очень сладкого), ¼ головки репчатого лука

С горошка слить жидкость, со шпрот – масло. Все ингредиенты положить в блендер, измельчить в пастообразную массу. Можно добавить немного молотого черного перца.

Паштет из фасоли

300 г фасоли, 1 головка репчатого лука, соль, перец

Фасоль отварить, протереть, смешать с пассерованным луком, посолить, поперчить. Получившуюся массу сформовать брусочком в соответствующей посуде или в фольге. Нарезать ломтиками и подавать на стол.

Паштет из баклажанов

4 баклажана, 3 ст. л. растительного масла, лимонный сок или разбавленная лимонная кислота и соль по вкусу

Снять кожицу с печеных баклажанов, дать стечь соку, мякоть протереть сквозь сито. В полученную массу влить, помешивая, растительное масло и лимонный сок. Посолить и взбить.

Закусочные блюда

Морковные рулетики

3 моркови (200–250 г), 100 г миндаля, 10 листьев салата романо, 1 зубчик чеснока

Миндаль измельчить в блендере. Пересыпать его в отдельную миску. Измельчить морковь с зубчиком чеснока, смешать с ореховой крошкой, добавить соль по вкусу. Чуть влажными руками скатать шарики размером с грецкий орех. Листья салата промыть, сплющить пальцами прожилку в середине каждого листа, чтобы она стала мягче и не ломалась при скручивании. Завернуть каждый шарик в лист, как в кулек.

«Быстрые» маринованные кабачки

1 кг кабачков или цукини, 2 ст. л. (с верхом) мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 4 зубчика чеснока, 3–4 лавровых листа, 6–8 горошин душистого перца

Для маринада: *3–4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. 3 %-го уксуса, соль*

Кабачки нарезать кружочками толщиной ½ см. Залить кипятком и оставить на 30 мин. Откинуть на дуршлаг. Выложить в эмалированную кастрюлю слоями: кабачки, мелко нарезанный чеснок, зелень, лавровый лист и горошины перца. Повторять, пока не закончатся продукты. Залить маринадом – смесью растительного масла, уксуса и соли. Сверху положить гнет и оставить минимум на 2 ч.

Морковь, запеченная с орехами

5 шт. моркови, ½ стакана орехов кешью, 3 ст. л. жидкого меда, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 40 г растительного маргарина, соль, молотый черный перец

Смешать мед, уксус и размягченный маргарин. Морковь разрезать на 2 или 4 части, в зависимости от размера. Перемешать с масляной смесью и выложить на противень. Запекать при 200 ˚С примерно 30 мин, время от времени перемешивая. Орехи слегка обжарить на сухой сковороде. Готовую морковь выложить на блюдо. Посыпать солью, перцем и орехами.

Освежающая закуска

1 небольшая редька, 1 морковь, 1 яблоко, 3–4 зубчика

чеснока, ¼ лимона, 2 ст. л. лимонной цедры

Редьку, морковь, яблоко натереть на мелкой терке или измельчить в блендере. Добавить мелко нарезанный чеснок и лимонную цедру, перемешать. Выжать в закуску сок лимона, еще раз перемешать, посолить.

Закуска из стручковой фасоли

300 г стручковой фасоли

Для заправки: *3–4 зубчика чеснока, маленький пучок укропа, 3 ст. л. яблочного уксуса, соль*

Фасоль вымыть, отрезать кончики. Отварить в соленой воде до готовности. Хорошо остудить, посолить и заправить уксусом.

Заправка. Укроп, чеснок очень мелко нарезать, добавить уксус, перемешать.

Заправить фасоль. Поставить на 1 ч в холодильник. Перемешать, красиво уложить на тарелку и подавать.

Закуска из моркови с медом

250 г некрупной молодой моркови, 1 ч. л. жидкого меда, 3 ч. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, горсть листьев базилика, крупная морская соль, молотый черный перец

Духовку разогреть до 200 °С. Морковь очистить, вымыть и разрезать вдоль на четыре части. Выложить на противень, полить медом, оливковым маслом и соевым соусом. Запекать 15–20 мин. Готовую морковь поперчить, посолить, присыпать базиликом. Можно подавать и как гарнир.

Овощи в маринаде

1 кочан капусты, 6–10 мелких головок белого лука, 6 шт. моркови, 3 огурца, 1 красный сладкий болгарский перец, 5 зубчиков чеснока, молотый черный перец

Для маринада: *600 мл воды, 100 мл 5%-го уксуса, 5 ст. л. сахара, 3½ ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соли*

Капусту нашинковать, морковь, лук и огурцы мелко нарезать, чеснок – очень мелко. Красный сладкий болгарский перец

нарезать кружочками, чеснок нарезать очень мелко. Все смешать и поперчить.

Маринад. Смешать все ингредиенты для маринада и довести смесь до кипения. Горячим маринадом залить овощи. Сверху положить плоскую тарелку, на нее – пресс и оставить на сутки.

Цукини гриль

2 цукини, 2 перца чили

Для заправки: *сок ½ лимона, 5–6 ст. л. оливкового масла, горсть листьев мяты, щепотка морской соли*

Из перца удалить семена. Нарезать цукини вдоль длинными, тонкими и широкими полосками, не снимая кожуры. Обжарить с обеих сторон на гриле. Уложить цукини на большое блюдо, посыпать листьями мяты и измельченным перцем чили.

Заправка. Смешать сок лимона, оливковое масло и соль.

Полить цукини заправкой.

Закуска с авокадо и помидорами черри

20 шт. соленых крекеров, 1 спелый плод авокадо, 10 помидоров черри (или 2 обычных помидора), 2 ст. л. лимонного сока, соль

Авокадо очистить, удалить косточку. Мякоть нарезать небольшими кусочками, положить в блендер, добавить лимонный сок, немного посолить. Измельчить (если блендера нет, можно потолочь мякоть вилкой). Помидоры черри разрезать на 2 части (обычные помидоры нарезать кружочками). Кулинарным шприцем или ложкой выдавить авокадо на крекер. Сверху выложить половинки черри или кружочки помидоров.

Авокадо, фаршированное помидором

1 плод авокадо, 1 помидор, 2 ст. л. измельченного красного лука, несколько веточек кинзы или петрушки, соль

Для заправки: *сок 1 лимона, 2 ст. л. оливкового масла, соль, перец по вкусу*

Помидор разрезать, очистить от семян, мякоть нарезать мелкими кубиками. Кинзу и лук мелко нарезать и смешать с помидором. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку,

надрезать мякоть кубиками и осторожно вынуть ложкой, не повредив кожуры. Соединить помидоры с авокадо.

Заправка. Смешать сок лимона, оливковое масло, соль, перец.

Заправить овощную смесь и нафаршировать половинки авокадо. Украсить зеленью.

Канапе из баклажанов

1 небольшой баклажан, 50 г ядер грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. уксуса, 1 зубчик чеснока, петрушка, молотый кориандр, соль, острый перец

Баклажан нарезать кружочками и посолить. Через 10–15 мин промыть, обсушить, обжарить в растительном масле. Лук нарезать полукольцами, ошпарить кипятком, заправить уксусом. Петрушку, чеснок, орехи и лук измельчить в блендере. Добавить 2 ст. л. кипяченой воды, соль, приправы. На один кружочек баклажана класть начинку, прикрывать другой половинкой.

Баклажаны, маринованные с луком и сельдереем

1 кг баклажанов, 2 головки репчатого лука, 3 веточки зелени сельдерея

Для маринада: *150 мл растительного масла, 100 мл уксуса, 3–4 ч. л. сахара, 2½ ст. л. соли, 50 мл холодной кипяченой воды, 3–4 зубчика чеснока*

Баклажаны промыть, очистить от кожуры и плодоножек и разрезать вдоль на 4 части. Лук и чеснок очистить. Лук нарезать полукольцами, чеснок пропустить через пресс. В кастрюле вскипятить 1,5 л воды, добавить соль.

Маринад. Смешать растительное масло, уксус, сахар, воду и чеснок, хорошо перемешать.

Баклажаны опустить в кипящую воду и варить 5 мин, затем переложить в миску слоями, чередуя с луком и сельдереем, залить приготовленным маринадом. Дать остыть и поставить в холодильник. Через 3 дня блюдо готово.

Баклажаны в медово-лимонной карамели

½ кг баклажанов, 4–5 зубчиков чеснока

Для карамели: *3 ст. л. меда, сок 1 лимона, ½ стручка острого перца чили, 1 ч. л. молотого (или*

растертого в ступке) кориандра, зелень по вкусу (кинза, мята, базилик), растительное масло для жарки, соль

Нарезать баклажаны ломтиками толщиной около 1 см, обильно посолить, оставить на 1 ч. Хорошо промыть, отжать и обсушить бумажным полотенцем. На растительном масле обжарить до золотистого цвета мелко нарезанный чеснок и вынуть его из масла. В чесночном масле обжарить с двух сторон баклажаны до готовности.

Карамель. Мед положить в сковороду, туда же добавить сок лимона и прокипятить 5 мин на слабом огне, добавить чеснок и кориандр. Обжаренные баклажаны сложить в посуду, посыпать мелко нарезанными зеленью, перцем чили и полить карамелью. Поставить в холодильник на 2 ч для пропитки.

Баклажаны печеные с орехами и гранатом

500 г баклажанов, 1 головка репчатого лука, 50 г ядер грецких орехов, ½ стакана зерен граната, соль и молотый черный перец по вкусу

Баклажаны запечь без масла на противне в духовке, снять кожицу, мелко нарезать, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный лук, толченые грецкие орехи, хорошо перемешать, соединить с зернами граната.

Запеченные баклажаны с арахисом

2 баклажана, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. несоленого арахиса

Для заправки: *1 свежий перец чили, 3 ст. л. арахисового масла, 2 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. рыбного соуса, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной кинзы, морская соль, молотый черный перец*

Разогреть духовку до 200 °С. Баклажаны разрезать вдоль на восемь частей. Уложить их в противень срезами вверх, сбрызнуть растительным маслом, посолить и поперчить. Поставить в разогретую духовку на 20 мин, затем остудить и нарезать кубиками. Арахис поджарить и измельчить.

Заправка. Нарезать перец чили, предварительно удалив семена. Растереть в ступке чеснок с солью. Взбить арахисовое масло с лимонным соком в густую массу. Добавить получившуюся массу в ступку вместе с чили, сахаром, рыбным соусом и кинзой.

Все перемешать.

Заправить баклажаны, добавить половину орехов и перемешать. Подавать, присыпав оставшимися орехами.

Репа, запеченная с медом и орехами

1 репа, 1 ст. л. жидкого меда, 3 ст. л. растительного маргарина, 3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 3 ст. л. муки

Репу очистить и нарезать кружочками толщиной 4–5 мм. Приготовить крошку из муки, растительного маргарина и орехов. Выложить кружочки репы в форму для запекания, полить медом, посыпать ореховой крошкой. Запекать в духовке 15–20 мин при 200 °С.

Помидоры, фаршированные грибной икрой

10–12 спелых крепких помидоров, 500 г свежих грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, зелень укропа или петрушки

Свежие грибы очистить, промыть, отварить, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, отжать, нарезать на разделочной доске, положить в эмалированную посуду, перемешать с пассерованным луком, добавить немного молотого черного перца, посолить и хорошо перемешать. Срезать верхнюю часть помидоров со стороны плодоножек (примерно 13 часть), ложкой выбрать мякоть, слегка посолить помидор внутри, наполнить грибной икрой и запечь в духовке.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Огурцы по-корейски

1 кг огурцов, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. красного жгучего перца, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. семян кунжута, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли

Огурцы нарезать брусочками, посолить, перемешать, дать постоять 15–20 мин, слить жидкость. Чеснок пропустить через пресс на огурцы, поперчить, полить уксусом и соевым соусом.

Масло раскалить, снять с огня, всыпать семена кунжута, быстро перемешать (кунжут сразу поменяет цвет, так и надо). Вылить кунжутно-масляную смесь на огурцы, хорошо перемешать. Выложить на блюдо, дать немного постоять.

Запеченный перец

3 сладких болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 8–10 маслин, зелень петрушки или базилика, оливковое или другое растительное масло, соль, свежесмолотый перец

Перец вымыть, разрезать вдоль пополам, аккуратно удалить семена и перегородки (плодоножки не вырезать). В смазанную маслом форму для запекания или на противень выложить половинки перца. Помидоры вымыть, на каждом сделать крестообразный надрез и опустить на 1 мин в кипящую воду. Затем вынуть, снять кожицу и нарезать дольками. Чеснок очистить и нарезать пластинками. Маслины разрезать вдоль на 4 части. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. Все смешать и положить в половинки перцев. Посолить, поперчить, полить оливковым или растительным маслом (по 1 ст. л. в каждую половинку). Запекать 45 мин при температуре 180 °С.

На гарнир можно подать отварные макаронные изделия, полив их соком, образовавшимся в процессе запекания.

Свекла, тушенная с черносливом

4 свеклы, 200 г чернослива, 50 мл растительного масла, сахар, соль по вкусу

Свеклу очистить, натереть на терке. Слегка протушить в сковороде с 2 ст. л. масла. Добавить нарезанный чернослив без косточек. Тушить на слабом огне 30 мин. При необходимости подливать понемногу воды. Соль и сахар – по вкусу.

Картофельно-чесночная закуска по-гречески

3–4 средних картофелины, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. (или по вкусу) белого винного уксуса (можно заменить соком лимона), 20–25 мл оливкового масла Extra Virgin, соль, свежесмолотая смесь 5 перцев

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в

кипящую подсоленную воду и варить 20–25 мин до готовности. Откинуть картофель на дуршлаг и дать хорошо стечь картофельному отвару. В блендер положить очищенные зубчики чеснока и хорошо измельчить. Картофель измельчить в блендере до густого однородного пюре. Влить в картофельное пюре оливковое масло (10–15 мл) и еще раз взбить массу в блендере. Добавить винный уксус, соль, свежесмолотый перец. Еще раз хорошо взбить массу. Получившееся картофельное пюре переложить в миску, полить оставшимся маслом и посыпать свежесмолотым перцем.

Закуску можно намазывать на хлеб или подавать с жареными овощами.

Томатная пассата

Для первого этапа приготовления: *1 кг спелых помидоров, 100 г моркови, 100 г черешкового сельдерея, 110 г белого лука, 3 зубчика чеснока, ½ ст. л. (с верхом) соли, ½ ч. л. молотого перца, 100 мл оливкового масла*

Для второго этапа приготовления: *2 ст. л. оливкового масла, 50 г белого лука, 1 зубчик чеснока, ½ пучка базилика, ½ ст. л. сахара, ½ ст. л. соли, ½ ст. л. сухой молотой паприки*

1. С помидоров снять кожицу. Нарезать их кубиками средней величины и положить в кастрюлю с толстым дном. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками. Лук очистить и нарезать кубиками. Сельдерей, чеснок мелко нарезать. Добавить все овощи к помидорам. Влить оливковое масло, посолить, поперчить и перемешать. Поставить на плиту и, помешивая, готовить на сильном огне около 10 мин, разминая помидоры деревянной лопаткой. Убавить огонь до среднего и готовить с открытой крышкой 50 мин, периодически перемешивая овощи.

2. На оливковом масле обжарить лук и чеснок до светло-золотистого цвета, добавить соль, паприку, сахар, нарезанный базилик, готовить около 1 мин. Положить все к помидорам и овощам. Убавить огонь и готовить еще 30 мин, не закрывая крышку. Остудить тушеные овощи и взбить в блендере до однородной консистенции. Переложить готовую пассату в стерилизованные банки и поставить в холодильник.

Сельдерей в ореховом соусе

400 г зелени сельдерея.

Для соуса: *5 зубчиков чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, 5 ст. л. масла, 1 ломтик пшеничного хлеба, соль*

Сельдерей мелко нарезать, выложить в салатник, залить соусом.

Соус. Растолочь орехи с чесноком, добавить замоченный хлеб, соль и масло. Все хорошо перемешать.

Грузинская закуска

1 кг баклажанов

Для начинки: *2 головки репчатого лука, 3 картофелины, 3 зубчика чеснока, 1 стакан измельченных ядер грецких орехов, зелень (базилик, кинза, чабрец), соль, перец*

Баклажаны нарезать вдоль узкими полосками, залить водой, поставить на огонь и после закипания варить 20 мин. Охладить.

Начинка. Орехи растолочь с солью и чесноком, добавить зелень, мелко нарезанный лук и тщательно перемешать. Положить начинку в центр баклажанной полоски, завернуть рулетиком.

Закуска из капусты

1 кочан капусты

Для начинки: *5 шт. моркови, 2–3 зубчика чеснока*

Для рассола: *1 л воды, 1 ст. л. соли, зелень*

Капусту разобрать на отдельные листья, опустить в кипящую воду на несколько минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Начинка. Морковь натереть на крупной терке, перемешать с нарезанной зеленью и мелко нарезанным чесноком. Начинку завернуть в капустные листья, положить в кастрюлю и залить кипящим рассолом.

Рассол. 1 ст. л. соли на 1 л воды. Через 2 дня блюдо готово.

Закуска из белокочанной капусты со свеклой

2 кг капусты, 2 свеклы, 2 моркови, 1 головка чеснока

Для маринада: *150 мл растительного масла, 150 г 3%-го столового уксуса, 5 горошин черного перца, 1 ст. л. сахарного песка, соль*

Капусту тонко нашинковать, морковь и свеклу натереть на терке для корейской моркови. Чеснок пропустить через пресс. Сложить овощи в эмалированную или фарфоровую миску и хорошо перемешать.

Маринад. В эмалированную кастрюлю налить 1 л холодной воды, добавить соль, сахар, перец горошком и поставить на огонь. Взбить растительное масло с уксусом и вылить в нагретую воду. Маринад довести до кипения, снять с огня и залить им нарезанные овощи.

Когда закуска остынет, ее можно подать на стол вместе с маринадом.

Закуска из краснокочанной капусты с чесноком

500 г краснокочанной капусты, 1 большое яблоко, 3 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. растительного масла, соль

Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью, затем добавить пропущенный через пресс чеснок. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и смешать с капустой.

Готовую закуску заправить растительным маслом и хорошо перемешать.

Пряные грибочки

350 г консервированных нарезанных грибов, 1 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. тертой моркови, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. белого вина, 4 ст. л. томатного сока, 2 ст. л. сока лимона, по 1 г семян фенхеля, тимьяна и укропа, 1 ч. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 лавровый лист, зелень укропа, соль, молотый черный перец по вкусу

Лук и чеснок очистить, лук мелко нарезать и обжаривать на разогретом масле вместе с морковью 2 мин. Добавить грибы, перемешать и готовить еще 1 мин. Помешивая, добавить мелко нарезанный чеснок, пряности, влить вино, томатный и лимонный соки. Готовить до тех пор, пока жидкость не уварится на 13. Охладить и подавать к столу, украсив зеленью.

Грибы, маринованные в микроволновке

500 г грибов

Для маринада: *2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сока лимона, 2 зубчика чеснока, 100 мл сухого белого вина, 1 пучок петрушки, 1 ч. л. орегано, соль, перец по вкусу*

Положить все ингредиенты для маринада (кроме петрушки) в посуду для микроволновой печи и на 3 мин поставить на максимальную мощность. Добавить грибы и половину петрушки еще на 3 мин, перемешать. Оставить под крышкой на 2 мин. Затем остудить грибы, посыпать оставшейся петрушкой.

Заливное из грибов

1 кг грибов, 2 ст. л. желатина, соль по вкусу

Грибы отварить в подсоленной воде, охладить и мелко нарезать. Залить желатин 200 мл кипяченой воды и оставить на 45 мин набухать. Затем вылить его в бульон, оставшийся от варки грибов, и подогревать на слабом огне, пока желатин окончательно не растворится. До кипения не доводить. Раствор процедить и залить им грибы, разложенные в тарелки или специальные формочки. Для окончательного застывания поставить на холод.

К этому заливному подать горчичный соус или хрен.

Шампиньоны и фасоль в сладком горчичном соусе

350 г свежих шампиньонов, 1 банка (450 г) консервированной фасоли, зелень петрушки или сельдерея, 2 красных сладких болгарских перца, тонко нарезанного, зеленый лук-порей, 200 мл сладкого горчичного соуса для салата

Шампиньоны нарезать тонкими пластинками, фасоль промыть и подсушить, зелень и зеленый лук мелко нарезать, паприку нарезать тонкими полосками. Смешать все в большой миске.

Подавать как закуску или с отварными макаронными изделиями, выложив на них шампиньоны с фасолью.

Роллы с капустой и грибами

3 листа высушенной морской капусты (нори), 4

шампиньона, 250 г цветной капусты, 3–4 листа листового салата, ½ сладкого болгарского перца, ½ моркови, 5–6 перьев зеленого лука

Для капустного маринада: *2 ст. л. яблочного или рисового уксуса, 1 ч. л. меда*

Для грибного маринада: *1 ст. л. соевого соуса, 3 ч. л. оливкового масла*

4–5 самых больших нижних соцветий цветной капусты разобрать на соцветия поменьше. Положить в блендер и буквально несколько секунд измельчать до крупы размером чуть меньше зерен круглого риса. Важно не передержать, иначе капуста превратится в пюре! В 2 ст. л. уксуса развести 1 ч. л. меда и залить этим маринадом измельченную капусту, перемешать и отставить в сторону.

Шампиньоны промыть, снять верхнюю пленку (под струей воды она очень легко снимается) и нарезать брусочками толщиной не более 5 мм. Уложить брусочки в глубокую посуду и сбрызнуть соевым соусом и оливковым маслом. Пока грибы и капуста маринуются, подготовить остальную начинку. Вымыть и просушить листья салата, большие листы разрезать пополам вдоль. Перец нарезать тонкими брусочками. Морковь очистить и нарезать овощечисткой длинными тонкими пластинами или тонкими брусочками вдоль. Авокадо очистить от кожуры и косточки и тоже нарезать тонкими брусочками.

Лист сушеной морской капусты аккуратно разломить пополам, положить на макису (бамбуковый коврик), на ¾ площади нори и мокрыми руками выложить капусту тонким слоем (2–3 мм), оставив вверху листа нори полоску шириной примерно в два пальца. На середину выложить начинку – лист салата, морковь, перо лука, маринованные грибы, перец – и закрутить в колбаску, сильно сжимая (утрамбовывая) содержимое. Докручивая, смочить пустой хвостик нори водой. Готовые колбаски разрезать очень острым ножом на 6 равных частей, при желании отрезая торчащие хвостики.

Подавать традиционно с маринованным имбирем и васаби.

Грибы по-венесуэльски

500 г свежих шампиньонов, 0,75 мл 5%-го яблочного уксуса, ½ стакана растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 10 горошин черного перца, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара, 4 лавровых листа

Грибы перебрать и вымыть, крупные – нарезать на половинки или четвертинки. Чеснок пропустить через пресс. В глубокую сковороду сложить все ингредиенты, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. После закипания огонь убавить и варить еще 10–15 мин. Остудить, переложить в любую емкость и убрать в холодильник на 4 ч.

Сельдь, рубленная с яблоками и белым хлебом

2 соленые сельди, 2 яблока, 100 г пшеничного хлеба, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, уксус

Отделить филе сельди без кожи. 23 очищенного лука спассеровать в масле до золотистого цвета. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины. Белый хлеб или батон замочить в воде. Все пропустить через мясорубку, заправить маслом, уксусом по вкусу и тщательно перемешать.

Рулетики из рыбы с морковью

400–500 г филе рыбы, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 50 г свежих грибов, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень

***Для маринада:** 3–4 моркови, 1½ головки репчатого лука, 23 корня петрушки, 2½ ст. л. растительного масла, 50 мл уксуса, 3 ч. л. сахара, 1 ч. л. крахмала или муки, соль, перец, гвоздика, лавровый лист*

Отделить от рыбы филе с кожей. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать и спассеровать вместе с морковью на растительном масле. Грибы отварить, нарезать ломтиками, соединить с морковью, луком, посолить, поперчить и перемешать. Рыбу нарезать на одинаковые куски прямоугольной формы, чтобы готовые рулетики были одинаковой высоты. На рыбу положить подготовленный фарш и завернуть рулетиками (можно закрепить спичкой, очистив ее от серы, или зубочисткой). Дно эмалированной посуды смазать растительным маслом и уложить рулетики. Залить их небольшим количеством бульона или воды и припустить при закрытой крышке.

Маринад. Морковь, корень петрушки и лук нарезать колечками или соломкой, спассеровать на растительном масле до полного размягчения. Уксус развести рыбным бульоном или водой, добавить соль, сахар, перец, гвоздику, лавровый лист,

прокипятить, процедить, положить овощи, зелень и снова прокипятить. Можно приготовить маринад с добавлением крахмала или муки.

Готовые рулетики залить маринадом, прокипятить и охладить. Выложить на блюдо или тарелку и украсить зеленью.

Ананас с креветками

1 ананас (1000–1200 г), 250–300 г очищенных креветок

Для заправки: *2 ст. л. сока лимона, 2 ст. л. сока апельсина, 4 ст. л. оливкового масла Extra Virgine (или растительного), 1½ ч. л. меда (вместо меда можно взять немного сахара по вкусу), щепотка соли, свежесмолотый черный перец или смесь перцев, зелень петрушки*

Ананас помыть, стряхнуть воду и обсушить полотенцем. Разрезать ананас вдоль пополам. Ножом подрезать мякоть внутри ананаса, оставляя стенки толщиной 8–10 мм. Вынуть мякоть и вырезать из нее кочерыжку. Нарезать мякоть ананаса небольшими кусочками. Креветок ополоснуть водой и обсушить, разложив на бумажном полотенце (крупных креветок можно разрезать на 2–3 части, а мелких оставить целыми). В сковороде разогреть немного оливкового масла и обжарить креветок 1–2 мин, посолить. Вынуть их из сковороды.

(Креветок не нужно долго готовить. Если креветки сырые, их жарят, пока мясо не станет розовым и не перестанет быть прозрачным. Для этого потребуется примерно 1–2 мин при обжаривании на сильном огне. Варено-мороженых креветок нужно предварительно разморозить, ополоснуть водой и слить жидкость. Жарить их нужно 1 мин.)

Заправка. В миску влить свежевыжатые соки лимона и апельсина, положить жидкий мед (или немного сахара), щепотку соли, свежесмолотый перец и оливковое масло. Хорошо перемешать.

Креветок и кусочки ананасов положить в миску, влить заправку и осторожно перемешать. Выложить мякоть ананаса с креветками в половинки ананаса, сбрызнуть оставшейся заправкой и украсить целой креветкой и зеленью петрушки.

Все ингредиенты для салата можно приготовить заранее, но заправлять креветок с ананасом и наполнять половинки ананаса подготовленным салатом нужно непосредственно перед подачей к столу.

Лимоны, фаршированные сардинами

4 лимона, 6 сардин в масле, 8 маслин, 1 ч. л. неострой горчицы, 2 ст. л. постного майонеза

Для украшения: *4 маслины без косточек, зелень*

Лимоны ошпарить кипятком. Срезать верхушки, чтобы получились маленькие крышечки. Вырезать небольшим острым ножом мякоть и вынуть ее. Отрезать донышко каждого лимона для устойчивости.

Сардины размять с небольшим количеством масла. Маслины мелко нарезать. Смешать сардины, маслины, горчицу, майонез и немного лимонной мякоти. Посолить и поперчить по вкусу. Наполнить подготовленные лимоны смесью и украсить маслинами и зеленью.

Сельдь на шпажках

2 соленые сельди, 2 огурца, 2 помидора, 2 головки репчатого лука, 8–10 шт. редиса, горчица

Филе сельди без кожи разрезать на квадратные кусочки со стороной 2–3 см, намазать тонким слоем горчицы. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, помидоры и лук – дольками, редис оставить целым. Нанизать продукты на длинные шпажки так, чтобы после каждого второго кусочка овощей был кусочек сельди.

При подаче на стол воткнуть концы шпажек в хлеб и уложить хлеб на большое блюдо или поднос.

Мидии с овощами, в томатном соусе

250–300 г варено-мороженых мидий, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, оливковое или другое растительное масло, соль, свежесмолотый перец (можно смесь перцев), зелень петрушки

Для томатного соуса: *3 помидора, 1 зубчик чеснока, 1 колечко острого перца, 1 ст. л. оливкового или другого растительного масла, соль, щепотка сахара, свежесмолотый перец*

Мидий разморозить и слить жидкость. У каждой мидии удалить «бородку» (выступающий пучок волокон), мидий промыть и откинуть на дуршлаг. В сковороде разогреть немного масла, выложить моллюсков и готовить на среднем огне, пока не

выделится сок (его лучше слить). Долить в сковороду 1–2 ст. л. масла и жарить, помешивая, до золотистого цвета. Посолить, посыпать щепоткой сахара (желательно коричневого, но можно заменить обычным) и перемешать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать четвертькольцами. На разогретую с оливковым или растительным маслом сковороду выложить лук, немного посолить его и обжарить 5 мин, до мягкости. Добавить морковь и обжаривать, периодически помешивая, до готовности моркови. По желанию вместе с луком и морковью можно обжарить сладкий болгарский перец, нарезанный соломкой.

Томатный соус. Помидоры вымыть и нарезать кубиками или ломтиками. В разогретой с растительным или оливковым маслом сковороде обжарить зубчик чеснока, разрезанный вдоль на 2–4 части. (Вместе с чесноком можно обжарить колечко острого перчика (чили или пеперончино), но это не обязательно.) Когда чеснок приобретет золотистый цвет, удалить его из сковороды вместе с острым перцем. Выложить в чесночное масло помидоры, немного посолить, поперчить и тушить, изредка помешивая, 15–30 мин (можно тушить дольше при слабом кипении, под крышкой). Перед окончанием приготовления соус досолить по вкусу, добавить щепотку сахара и готовить еще 1–2 мин. Помидорную массу протереть сквозь мелкое сито, удаляя кожицу и семена. Добавить соус к луку, поджаренному с морковью, и перемешать.

Обжаренных мидий добавить к овощам с томатным соусом, перемешать и немного прогреть. Готовое блюдо немного посолить, поперчить, добавить немного сахару по вкусу и посыпать нарезанной зеленью.

При подаче на стол можно немного сбрызнуть соком лимона или украсить ломтиком лимона.

Сельдь в соусе карри

500 г малосольной сельди, 1 головка репчатого лука
Для соуса: *5 ст. л. постного майонеза, 2 ч. л. карри, 1 ч. л. молотого имбиря, 2 ч. л. горчицы*

Подготовить филе сельди без кожи.

Соус. Карри и молотый имбирь смешать в миске с горчицей и майонезом.

Выложить филе сельди в соус, осторожно перемешать и оставить на 15–20 мин.

Подавать на блюде вместе с кольцами репчатого лука.

Коктейль с крабами

100 г крабов, 50 г постного майонеза, 10 г хрена, 10 г соуса «Южный», лимон, 10 г маслин, укроп

Мякоть крабов мелко нарезать и заправить майонезом с добавлением маслин, хрена, соуса и перца. Осторожно выложить в фужер, посыпать зеленью укропа.

Фужер украсить долькой лимона.

Сельдь в горчичной заправке

150–200 г филе сельди, 1–2 головки репчатого лука, 50 г зеленого лука, 13 стакана горчичной заправки, зелень петрушки

Репчатый лук тонко нарезать, опустить на несколько секунд в кипящую воду и быстро охладить. Подготовленный репчатый лук положить ровным слоем на филе сельди, свернуть его рулетиками, плотно уложить в неокисляющуюся посуду, затем залить горчичной заправкой и дать настояться в холодном месте (4–8 °С) 8–10 ч.

При подаче на стол сельдь полить этой же заправкой и посыпать нарезанным зеленым луком и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рулетики из сельди с грибами

200 г филе соленой сельди, 3 головки репчатого лука, 25 г сушеных грибов, 1½ ст. л. растительного масла, 1 соленый огурец, перец

Нарезать лук и спассеровать в масле, добавить сваренные и нарезанные тонкой соломкой грибы, слегка обжарить их вместе с луком, поперчить и перемешать. На филе сельди положить половину поджаренных с луком грибов и свернуть рулетиками. Затем разрезать их пополам и положить на ломтики соленого огурца. Оставшийся обжаренный лук с грибами уложить на рулетики.

Лодочки из авокадо с тунцом

1 плод авокадо, овощная смесь Mexico от Bonduelle

(или фасолевая смесь), 1 банка тунца в масле, 1 маленькая головка репчатого лука, сок 1 лимона, соль, свежесмолотый перец, соус табаско по вкусу

Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, вынуть середину, выложить в тарелку, куда добавить смесь Mexico, слив с нее жидкость, мякоть размятого вилкой тунца (без жидкости), нарезанный на тонкие полукольца лук. Смешать с соком лимона, посолить, поперчить по вкусу. Смесью наполнить лодочки авокадо. Сбрызнуть соусом табаско и сразу подавать на стол.

Шпроты по-домашнему

700 г салаки или кильки, 2 ст. л. сухого чая, 1 л воды, 2 ст. л. соли (без верха), перец, лавровый лист, гвоздика, растительное масло

Свежемороженную салаку или кильку выпотрошить и промыть. Чай прокипятить 5 мин в 1 л воды, отвар процедить и растворить в нем соль. Рыбу положить слоями в кастрюлю, перекладывая каждый слой специями. Залить чайным отваром и томить на очень слабом огне 30–60 мин. Затем жидкость слить, а рыбу залить растительным маслом, чтобы оно полностью ее покрыло. Через 6–8 ч рыба готова для употребления.

Креветки с консервированной фасолью

1 плод лайма, ½ кг крупных очищенных креветок, 3 помидора, ½ банки консервированной фасоли, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. оливкового масла, 13 ч. л. молотого красного перца

Натереть 1 ч. л. цедры лайма и выжать 1 ст. л. сока. Цедру смешать с соком, чесноком, солью, оливковым маслом, красным перцем. В этом соусе обвалять креветок и оставить на 5 мин. Запекать креветок в духовке по 3 мин с одной и с другой стороны. Помидоры и огурец нарезать кубиками, смешать с фасолью, посыпать зеленью, посолить, поперчить и полить маслом с уксусом.

Запеченные креветки с острым маслом

300 г очищенных креветок, 1 ст. л. растительного маргарина, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. мелко

нарезанного чеснока, 2 стручка перца чили, 1 ст. л. сока лайма, соль по вкусу

Разогреть маргарин и растительное масло, положить измельченный чеснок, крупно нарезанный перец чили, влить сок лайма, посолить, прогреть смесь 1 мин. Выложить креветок в один слой на жарочное блюдо. Полить горячей масляной смесью. Запекать 10–12 мин при температуре 200 °С. При подаче оформить зеленью.

Креветки с чесноком по-испански

16 крупных креветок, 4 ст. л. оливкового масла, 3 зубчика чеснока, сухой перец чили на кончике ножа, соль по вкусу

Креветок очистить, промыть, обсушить салфеткой, чеснок очистить и тонко нарезать. Масло разогреть в большой сковороде на сильном огне, добавить чили, чеснок и креветок, чуть посолить и, помешивая или встряхивая, держать на огне еще 3–4 мин. Следить, чтобы чеснок не пригорел.

Подавать в подогретых тарелках.

Первые блюда

Борщ постный

3–4 картофелины, 300 г белокочанной капусты, 1 крупная морковь, 1 головка репчатого лука, 1 свекла, 1 ст. л. томата, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, соль, 3 ст. л. растительного масла

Картофель очистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать длинной соломкой (если борщ будут есть дети, лучше капусту нарезать небольшими квадратиками), натереть на крупной терке морковь и свеклу, мелко нарезать лук. В кипящую подсоленную воду положить картофель, через 5 мин – капусту, лавровый лист и перец. Обжарить свеклу с морковью и луком в растительном масле и немного протушить под крышкой, влив небольшое количество воды, затем положить их в кастрюлю. Перед окончанием варки добавить томат, 1 десертную ложку сахарного песка и немного лимонной кислоты или 1 десертную ложку уксуса, в готовый борщ – мелко нарезанный чеснок. (В начале варки можно положить в борщ кусочек мелко нарезанной тыквы, что обогатит его витаминами.) Дать настояться несколько часов. Летом хорошо класть в борщ свежие помидоры, обжарив их вместе с морковью и свеклой.

Овощной бульон

2 маленькие, сильно разваренные картофелины, 1 морковь, 80 г корня сельдерея, 40 г корня петрушки, 40 г лука, 2 маленьких помидора, 80 г цветной капусты, 40–60 г красной чечевицы, 5–6 зерен перца, 1 ч. л. гранулированного овощного или дрожжевого бульона (или

кубик), 1 натертый непосредственно перед приготовлением мускатный орех, 1 ч. л. нарезанного майорана, 1 ч. л. нарезанной петрушки

Картофель, морковь, сельдерей и корень петрушки очистить. Лук, помидоры и цветную капусту вымыть и очистить. Овощи нарезать мелкими кубиками, цветную капусту разделить на соцветия.

Вскипятить 1 л воды, добавить в воду овощи, чечевицу, зерна перца и гранулированный бульон (или кубик), оставить вариться на слабом огне на 30 мин. Через 15 мин приправить бульон мускатным орехом. Незадолго до окончания варки добавить в бульон майоран и петрушку. Процедить бульон через мелкое сито.

Щи постные

5–6 картофелин, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 300–400 г капусты, 2–3 зубчика чеснока, 1 помидор, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, лавровый лист по желанию

В кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту и варить почти до готовности. Перед окончанием варки заправить щи нарезанным и обжаренным до золотистого цвета луком и морковью с помидором. В готовый суп положить мелко нарезанный чеснок и посыпать зеленью, свежей или сушеной.

Борщ с грибами

200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, немного корня петрушки или сельдерея, 2 небольшие вареные свеклы (400 г), 4 картофелины, соль, 1,5–2 л воды, 1 ч. л. муки, 3 ст. л. зелени, 1 ст. л. томатного пюре, уксус

Подготовленные грибы тушить в масле вместе с измельченными кореньями и томатной пастой. Вареную свеклу натереть или нарезать брусочками. Картофель, нарезанный продолговатыми кусочками, отварить в воде до мягкости, добавить другие продукты (муку при этом смешать с небольшим количеством холодной жидкости) и все вместе варить 10 мин.

При подаче на стол суп заправить зеленью.

Щи с грибами

50 г сушеных грибов, ½ кочана свежей капусты, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 свежий помидор, 3 ст. л. томатного пюре, 1 ст. л. муки, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа

Сушеные грибы промыть в холодной воде и замочить на 2–3 ч. После того как грибы набухнут, сварить грибной бульон. Можно использовать и свежие грибы: очистить их, промыть, затем отварить и процедить. Капусту и картофель крупно нарезать, сложить в кастрюлю, залить грибным бульоном и варить до готовности овощей. Помидор нарезать дольками и тушить с мелко нарезанным репчатым луком и мукой, разведенной холодным грибным бульоном. Все соединить, добавить лавровый лист, перец и варить 30 мин.

Подавать, положив в тарелки зелень.

Щи со щавелем по-деревенски

6 картофелин, 3 головки репчатого лука, 80 мл растительного масла, 400 г щавеля, 1 корень петрушки, зелень укропа

Картофель отварить целыми очищенными клубнями в 2 л воды и остудить. Отвар процедить. Листья щавеля нарезать, добавить нарезанный лук, петрушку, масло растительное, немного отвара и тушить 5–7 мин. Отваренный картофель нарезать кубиками, смешать со щавелем, залить горячим отваром, довести до кипения и варить еще несколько минут. В готовые щи положить зелень укропа.

Щи с морской капустой и мидиями

100–150 г вареных мидий, 100 г маринованной морской капусты, 200 г квашеной белокочанной капусты, 2 моркови, 1 пучок петрушки, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. крупы (пшена, риса или перловой), 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, специи, чеснок, зелень

Мидий нарезать и обжарить на растительном масле вместе с луком и кореньями. Отдельно в бульоне почти до готовности отварить крупу, затем добавить тушеную квашеную капусту и

маринованную морскую капусту. Положить в томат обжаренных мидий, а также коренья, лук и варить до полной готовности. Перед окончанием варки положить соль, специи и мелко нарезанный или растертый чеснок.

Подавать готовые щи с кусочками мидий и зеленью.

Суп картофельный

7–8 картофелин, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, зелень петрушки, укропа или сельдерея, 2 ст. л. растительного масла

В кипящую воду положить нарезанные картофель (кубиками), морковь (соломкой) и часть зелени, варить до готовности. На сковороде обжарить в растительном масле мелко нарезанный лук, добавить его в конце варки, прокипятить. Хороши с этим супом оливки, их желательно положить перед окончанием приготовления.

Подавать, обильно посыпав суп зеленью.

Свекольник

1,5 л воды, 2 свеклы, 2 картофелины, 1–2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 50 г корня хрена, 1 ч. л. сахарного песка, 3 %-й яблочный или столовый уксус, зелень петрушки и укропа, немного горчицы, соль

Сварить картофель в кожуре. Свеклу очистить, нарезать маленькими ломтиками, сложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой с небольшим количеством уксуса и варить 30 мин. Отваренный картофель очистить и нарезать кубиками. Огурцы нарезать соломкой, зеленый лук мелко нарезать, корень хрена натереть на мелкой терке. Сваренную свеклу вынуть из отвара и соединить с картофелем, огурцами, луком, посолить, добавить тертый хрен, сахар, горчицу. Все залить процеженным свекольным отваром и хорошо размешать.

В тарелки со свекольником положить мелко нарезанную зелень.

Болгарский овощной суп

1 стебель лука-порея, 2–3 картофелины, 1 сладкий болгарский перец, 1 крупная морковь, ¼ корня сельдерея, 2 маленьких кабачка, 5 зубчиков чеснока, зелень, 3–4 ст. л.

растительного масла, лавровый лист, соль, перец

Лук мелко нарезать. В кастрюлю налить масло и обжарить лук. Крупно нарезать морковь, сельдерей и кабачки. Добавить все к луку, обжарить. Нарезать крупно картофель и сладкий болгарский перец, добавить к овощам. Обжарить 2–3 мин и влить около 3 л воды. Дать закипеть, варить до готовности картофеля. За 5 мин до готовности добавить мелко нарезанную зелень, чеснок, лавровый лист, посолить, поперчить.

Суп с луком и сельдереем

2 крупные головки репчатого лука, 3–4 черешкового сельдерея, 1 крупная морковь, ½ банки помидоров в собственном соку (или 2–3 свежих помидора), 2 стебля лука-порея, 1–2 см корня имбиря

Лук и морковь мелко нарезать, сельдерей, лук-порей и помидоры нарезать небольшими кусочками. Все залить кипящей водой и варить до готовности. Корень имбиря почистить, измельчить (можно в блендере с небольшим количеством воды или натереть на терке) и добавить в суп. Дать настояться.

Шотландский овсяный суп

½ стакана крупных овсяных хлопьев, 1 морковь, 1 лук-порей, 1 головка репчатого лука, ½ небольшой капусты, 1 банка консервированных томатов в собственном соку (425 г), 800 мл овощного бульона, 1 ч. л. сушеного тмина, ½ ч. л. сахара, 1 ст. л. рапсового масла, 1 лавровый лист, ½ ч. л. соли, свежесмолотый черный перец по вкусу

В широком сотейнике разогреть при средней температуре рапсовое масло, положить тонко нарезанную морковь, нарезанную белую часть лука-порея, нарезанный репчатый лук, перемешать. Прикрыть крышкой и, не снижая температуры, тушить, пока овощи не выделят сок (около 10 мин). Добавить нашинкованную капусту и тушить под крышкой еще 8–10 мин. Добавить помидоры, бульон, овсянку, тмин, сахар, лавровый лист, соль и перец по вкусу. Варить, не прикрывая крышкой, около 30 мин, до готовности овсянки и капусты. Лавровый лист по окончании варки удалить.

Суп картофельный с рисом

70 г риса, 4–5 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. томата или 1–2 свежих помидора, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, 10 горошин черного перца

В кипящую подсоленную воду положить перебранный и вымытый рис, нарезанный кубиками картофель и черный перец и варить до готовности. Перед окончанием приготовления добавить мелко нарезанные и обжаренные на сковороде морковь, лук, помидоры (или томат) и измельченный чеснок.

Суп картофельный грибной с черносливом и изюмом

600–750 г картофеля, 100 г репчатого лука, 25–30 г сушеных грибов, 45–100 г чернослива, 75–100 г изюма, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 4–5 кружочков лимона, соль, зелень по вкусу

Сварить грибной бульон. Вареные и промытые грибы нарезать. Репчатый лук мелко нарезать, спассеровать на растительном масле до мягкости, добавить просеянную пшеничную муку и продолжать пассеровать, помешивая, 5–8 мин. Соединить лук с грибным бульоном, добавить нарезанные грибы, довести до кипения. Положить картофель, нарезанный крупными кубиками, предварительно промытый и замоченный чернослив, изюм и варить до готовности картофеля.

При подаче на стол положить в суп ломтик лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп картофельный с вермишелью

4 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 горсти вермишели (или других мелких макаронных изделий, например «звездочек»), 1 лавровый лист, чеснок, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, перец

В кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, через 7–10 мин – обжаренные в масле мелко нарезанные лук и морковь, лавровый лист и перец. Добавить вермишель, в конце варки – измельченный чеснок. Суп будет готов примерно через 7 мин.

Подавать, посыпав зеленью.

Суп картофельный с грибами

7–8 рассыпчатых картофелин, 40–50 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Замочить грибы на 2–4 ч, отварить в той же воде, откинуть на сито, промыть, нарезать и обжарить в растительном масле вместе с нарезанными луком и морковью. Картофель отварить, растолочь, в пюре добавить процеженный грибной отвар, доведя до консистенции жидкой сметаны. Положить в суп обжаренные грибы, добавить соль и перец.

Постный суп-харчо

1 стакан риса, 600 г спелых помидоров, 2–3 головки репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, 2–3 ст. л. соуса ткемали, растительное масло, 1–2 лавровых листа, 1 средний пучок зелени кинзы, 1 пучок базилика, 2–3 ст. л. хмели– сунели, острый стручковый перец, соль по вкусу

Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать ножом или натереть. Лук нарезать мелкими кубиками. Рис хорошо промыть. Чеснок истолочь в ступке вместе с солью. Кинзу и базилик мелко нарезать. Налить растительное масло в кастрюлю и обжарить в нем лук до золотистого цвета. Залить лук водой и, после того как вода закипит, положить рис. Сварить рис до готовности, добавить помидоры, томатную пасту, разведенную водой, зелень, специи, ткемали, чеснок, соль и острый перец или аджику. Дать всему вместе покипеть 1–2 мин и отключить огонь, накрыть крышкой и оставить настояться 10 мин.

Подавать горячим.

Грибной суп

40–50 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1–2 моркови, 2–3 ст. л. растительного масла, 70 г перловой крупы, 3–4 картофелины, 1 помидор

Грибы замочить на 2–4 ч, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной отвар положить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить. Пока варится крупа, нарезать грибы и морковь соломкой, нарезать лук и

обжарить все вместе в масле, добавить нарезанный кусочками помидор. К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы. Варить еще около 15 мин. Так же варится суп и со свежими грибами.

Суп картофельный с перловой крупой и грибами

700–850 г картофеля, 25–30 г сушеных грибов, 80–100 г перловой крупы, 80–100 г репчатого лука, 80–100 г моркови, 35–40 г корня петрушки или сельдерея (корень), 2–3 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу

Перловую крупу перебрать, несколько раз промыть холодной водой, а затем замочить в холодной воде на 2–3 ч. В кипящую подсоленную воду положить набухшую перловую крупу и варить на слабом огне до мягкости. Грибы отварить, бульон не выливать. Морковь, петрушку или сельдерей нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезанный репчатый лук и морковь спассеровать в растительном масле до мягкости, добавить мелко нарезанные вареные грибы и продолжать пассеровать. В кипящий грибной бульон положить пассерованные овощи с грибами, сваренную перловую крупу, нарезанный крупными кубиками картофель, петрушку или сельдерей и варить суп до готовности картофеля. За 5–10 мин до окончания варки добавить в суп специи.

При подаче на стол положить в суп мелко нарезанную зелень.

Грибной суп с манными клецками

Для супа: *200 г грибов, 1–2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 2–3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, щепотка куркумы, соль и перец по вкусу*

Для клецок: *½ стакана манной крупы, 1–2 ст. л. растительного масла, щепотка соли*

Крупные грибы нарезать, маленькие оставить целыми. Лук мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зелень мелко нарезать.

Клецки. В манную крупу добавить соль и воду, добавить растительное масло, замесить. Должно получиться мягкое эластичное тесто. Нарезать его на небольшие кусочки. Слегка обжарить клецки в большом количестве растительного масла. Они должны покрыться тонкой корочкой.

Протушить на растительном масле лук, положить морковь и продолжать тушить, затем добавить грибы и продолжать тушить все вместе. Влить воду, положить зелень, специи и, как только суп закипит, добавить клецки. Все вместе варить 10 мин, затем выключить огонь и дать супу несколько минут настояться.

Грибной суп с перловой крупой

300 г свежих или замороженных грибов, ½ стакана или чуть больше перловой крупы, 5–6 картофелин, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль, свежесмолотый черный перец, 2 лавровых листа, 4–5 горошин душистого перца

Перловую крупу промыть, залить 250 мл горячей воды и распарить 1–2 ч. Грибы перебрать, промыть и нарезать кусочками средней величины. В кастрюле довести до кипения 2,5–3 л воды, положить грибы и довести до кипения. Снять пену, в отвар добавить лавровый лист и горошины перца. Варить грибы 15 мин, затем вынуть из кастрюли шумовкой и переложить на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. В грибной отвар положить перловую крупу (слив воду, в которой она распаривалась) и варить 30–40 мин, до полуготовности. Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде с разогретым растительным маслом обжарить лук до мягкости, переложить его в миску, стараясь, чтобы в сковороде осталось как можно больше масла. В сковороду, где жарился лук, положить грибы и готовить, помешивая, 8 мин. К обжаренным грибам добавить лук, посолить, поперчить и перемешать. Очищенный картофель нарезать кубиками. Добавить кубики картофеля и грибы с луком в кастрюлю, перемешать и варить 20–25 мин, до полной готовности перловой крупы и до мягкости картофеля. За 10–15 мин до готовности суп посолить по вкусу и поперчить. В готовый суп добавить нарезанную зелень, накрыть крышкой и дать настояться 10–15 мин.

Подавать суп горячим, положив в тарелку свежую зелень петрушки или укропа.

Суп-лапша грибной

1,5 л воды, 300 г свежих вешенок, 50–70 г лапши, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 1 корень петрушки с зеленью, 1 ст. л. нарезанной зелени укропа, соль

Морковь, корень петрушки, лук нарезать и спассеровать в растительном масле. Затем сложить все в кастрюлю, добавить нарезанные грибы, влить немного воды и тушить 10 мин. После этого долить горячей воды, довести бульон до кипения, посолить, всыпать лапшу и варить еще 10–12 мин. За 2 мин до окончания варки положить в суп мелко нарезанную зелень.

Суп из чечевицы с сушеными грибами

Горсть сушеных грибов, ¾ стакана чечевицы, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, соль, зелень петрушки, растительное масло

Сушеные грибы промыть, залить холодной водой и замочить на 2–3 ч или на ночь. В небольшую кастрюльку налить воду, положить замоченные грибы, довести до кипения и варить на слабом огне 20 мин. Когда грибы сварятся, вынуть их шумовкой из кастрюли и произвольно нарезать. Чечевицу промыть, положить в двухлитровую кастрюлю, в которой будет вариться суп, залить водой и варить с момента закипания 20–30 мин, пока чечевица не станет мягкой (не допуская того, чтобы она разварилась и превратилась в кашу). Картофель вымыть, почистить и нарезать соломкой или кубиками. Добавить картофель и нарезанные грибы к чечевице, посолить и варить еще 10 мин. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Лук с морковью обжарить на растительном масле и добавить в суп. Проварить суп на слабом огне еще 3–5 мин и выключить огонь. Зелень нарезать, положить в кастрюлю с супом, перемешать, накрыть крышкой и дать настояться.

Кислый грибной суп

250 г свежих грибов, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль, 1–2 помидора или 1 соленый огурец, ½ яблока, укроп или зеленый лук

Грибы нарезать брусочками и спассеровать в масле, добавить лук и муку, поджарить до золотистого цвета, залить 1 л горячей водой, заправить и варить 15 мин. За несколько минут до окончания варки добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры или огурец и яблоко.

При подаче на стол положить в суп зелень.

Суп грибной с крупой «Геркулес»

50 г грибов, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 200 г крупы «Геркулес»

Сварить бульон из сушеных белых грибов. Когда грибы станут мягкими, вынуть их из бульона, мелко нарезать и вместе с мелко нарезанными кореньями и репчатым луком слегка обжарить на масле, после чего положить в кипящий бульон и, посолив его по вкусу, варить 15 мин. Затем всыпать крупу «Геркулес» и довести до готовности. (Вместо «Геркулеса» этот суп можно варить с пшеном.)

Суп грибной с овощами

250 г свежих, 100–125 г отварных или 30–40 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1 корень сельдерея, 1 морковь, ¼ небольшого кочана свежей капусты, 4–5 картофелин, растительное масло, соль, перец, ½ соленого огурца, зелень петрушки или укропа

Подготовленные грибы мелко нарезать и тушить в небольшом количестве масла вместе с нарезанным луком, сельдереем и морковью до полной готовности. Картофель и капусту опустить в 1 л кипящей воды, отварить до полуготовности, затем добавить тушеные грибы и приправы, варить еще 10 мин. Незадолго до окончания варки положить нарезанный тонкими ломтиками огурец.

При подаче на стол положить в суп зелень.

Суп с грибами и тыквой

200 г свежих или 100 г отваренных грибов, 1 головка репчатого лука, кусочек корня петрушки или сельдерея, 1 ст. л. растительного масла, 150–200 г тыквы, 2 картофелины, 1 небольшой соленый огурец или кислое яблоко, соль, 1 помидор или 2 ч. л. томатного пюре, зеленый лук

Нарезанные мелкими кубиками грибы, лук и петрушку тушить в масле. Тыкву и картофель нарезать брусочками, опустить в 1 л горячего бульона или воды и варить почти до полной готовности. Затем положить тушеные грибы и нарезанные

тонкими ломтиками помидор и огурец (яблоко). Все продукты варить еще несколько минут, пока они не станут мягкими. Если вместо помидора берется томатное пюре, его необходимо тушить вместе с грибами и луком.

Перед подачей на стол положить в суп зелень. Тыква быстро разваривается, поэтому суп нельзя долго держать в теплом месте или подогревать.

Рассольник с фасолью

2 л воды, 2 картофелины, 1 банка фасоли в томате, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 крупный соленый огурец, сельдерей, 1 лавровый лист, соль, перец

В подсоленную кипящую воду положить картофель, нарезанный кубиками, лавровый лист и 3–4 горошины перца. Когда картофель сварится, вынуть лавровый лист и положить фасоль в томате. На сковороде спассеровать нарезанный лук, морковь, добавить нарезанный кубиками соленый огурец. Всю пассеровку положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный сельдерей (стебли и/или листья) и варить да готовности.

Грибной суп с крупой

250 г свежих грибов, 30–40 г сушеных отваренных грибов, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. ячневой крупы или риса, 2 картофелины, 1 соленый огурец или помидор, соль, тмин, зеленый лук или зелень петрушки

Подготовленные грибы нарезать кусочками и тушить в масле вместе с нарезанным луком. Промытую крупу варить в 1 л воды или бульона до полумягкости, затем положить нарезанный картофель, тушеные грибы и лук. За несколько минут до окончания варки в суп положить ломтики огурца или помидора, все вместе проварить, заправить тмином.

Перед подачей на стол положить в суп зелень.

Рассольник с рисом

3–4 соленых огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, ½ стакана риса, корень петрушки, 2 головки репчатого лука, лук-порей, 3 лавровых листа, по 1 пучку укропа и петрушки

Картофель вымыть, нарезать кубиками и опустить в кастрюлю с кипятком. Морковь и петрушку нарезать и положить в кастрюлю, затем репу, нарезанную соломкой. Зелень лука-порея нарезать мелко, а белый стебель порея – очень тонкими колечками и положить в рассольник. Огурцы очистить от кожуры, разрезать вдоль на 4 части, затем мелко нарезать и добавить в рассольник. Веточки пряной зелени мелко нарезать и положить в кастрюлю, снятую с огня. Дать настояться под крышкой.

Солянка из шампиньонов (или сухих грибов)

500 г шампиньонов или 500 г сухих белых грибов, 4 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 50 г маслин, 50 г каперсов, 2 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. растительного масла

Очистить и тщательно промыть холодной водой шампиньоны. Сложить в посуду, залить горячей водой, добавить луковицу и варить 45–50 мин, после чего отвар процедить. Слегка обжарить на масле нарезанный репчатый лук, добавить томатное пюре. Очистить от кожицы соленые огурцы и нарезать их ломтиками. Сполоснуть отваренные грибы и нарезать. Сложить подготовленные продукты в горячий бульон, добавить в него каперсы, лавровый лист, перец горошком, соль и проварить 10 мин на слабом огне.

Перед подачей на стол в каждую тарелку положить ломтик лимона, несколько маслин, мелко нарезанную зелень.

Суп с крапивой или щавелем

7 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, пучок щавеля, крапивы (или того и другого)

В подсоленную кипящую воду положить нарезанные кубиками или соломкой картофель, морковь и луковицу. Когда овощи будут готовы, добавить нарезанные лапшой листья крапивы (предварительно ошпаренные кипятком) или щавеля и проварить несколько минут. Этот суп варят только из молодой крапивы, ее верхних листочков. Собирают ее за городом, подальше от дорог.

Рассольник постный

½ стакана перловой крупы, 4–5 картофелин, 1

морковь, 1 головка репчатого лука, 4–5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 2 соленых огурца, 100 мл огуречного рассола

Перловую крупу промыть, залить кипятком и оставить набухать на 30–40 мин. В кастрюлю налить 2–2,5 л воды, положить распаренную перловку и варить на слабом огне. Когда перловка станет мягкой, картофель нарезать кубиками, положить в суп и посолить. Добавить лавровый лист и перец-горошек. Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Обжарить лук с морковью в растительном масле. Огурцы нарезать тонкими кружочками (при желании с них можно снять кожицу). За 10 мин до готовности положить в суп пассерованные лук с морковью и огурцы. В самом конце влить в суп огуречный рассол и довести суп до кипения (вместо огуречного рассола можно влить рассол из-под оливок).

Овощной суп с рисом

2 помидора, 1 сладкий болгарский перец, 2½ – 3 ст. л. риса, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, 1–2 ст. л. растительного или оливкового масла, ½ ч. л. молотой паприки, соль, перец

Лук очистить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, сделать крестообразный надрез на кожице, положить в кипяток на 1 мин, затем снять кожицу и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, вырезать семенную коробку, еще раз промыть и нарезать небольшими кубиками. Петрушку вымыть, обсушить и нарезать. Рис промыть. В кастрюле нагреть растительное масло и положить лук. Обжаривать лук 2–3 мин, помешивая. Добавить петрушку и помидоры, жарить еще 2 мин. Положить перец, перемешать и обжаривать 1 мин. Влить в кастрюлю 1,5 л горячей воды или овощного бульона, довести до кипения, положить промытый рис и хорошо перемешать. Кастрюлю накрыть крышкой и варить суп при слабом кипении 13–15 мин с момента закипания, периодически помешивая. В кастрюлю с супом добавить паприку, соль, перец. Суп перемешать, выключить и дать настояться под крышкой 10–15 мин.

При подаче на стол положить в суп нарезанную петрушку.

Рассольник с гречневой крупой

½ стакана гречневой крупы, 1 морковь, 1 головка

репчатого лука, 2 ст. л. оливкового масла, 3 соленых или малосольных огурца, 2–3 картофелины, 200 мл огуречного рассола, 1 лавровый лист, зелень, соль, перец по вкусу

Картофель, петрушку, морковь очистить, промыть, нарезать дольками, репчатый лук – полукольцами. Коренья и овощи обжарить и заложить в кипящий бульон (2–2,5 л). Отдельно припустить очищенные от кожицы, семян и мелко нарезанные соленые огурцы. Засыпать в овощной отвар гречневую крупу, сварить ее, добавить лавровый лист, огурцы, огуречный рассол и все прокипятить.

При подаче положить в рассольник нарезанные укроп, петрушку.

Луково-помидорный суп

6 крупных головок репчатого лука, 6 крупных, не очень спелых помидоров, горсть нарезанных петрушки и базилика, оливковое масло, ломтики деревенского хлеба, поджаренные на гриле, сухой орегано, соль, перец

Вскипятить 1,5 л воды, бросить в кастрюлю крупно нарезанные лук, помидоры и зелень, посолить, поперчить и влить несколько ложек масла. Варить на слабом огне до тех пор, пока лук не разварится. Хлеб, запеченный на гриле, натереть чесноком, посыпать петрушкой и базиликом и положить по ломтику в каждую тарелку. Налить по половнику супа и посыпать орегано.

Суп с цветной или брюссельской капустой

30 г моркови, 80 г картофеля, 100 г капусты, 20 г белых кореньев, 25 мл растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу

Морковь и белые коренья нарезать тонкими пластинками, припустить в растительном масле. Картофель, нарезанный пластинками, положить в 350 мл воды, варить до готовности. Отдельно отварить капусту. Бульоны соединить, добавить тушеные овощи. Суп прокипятить и заправить солью.

При подаче на стол в тарелку положить нарезанную петрушку.

Итальянский овощной суп

300 г фасоли, 2 стебля сельдерея, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 1 цукини, 500 г помидоров, 5–6 ст. л. оливкового масла, 1 лавровый лист, 3–4 горошины черного перца, морская соль, по одной крупной щепотке сухого базилика, майорана, орегано (все специи растереть в ступке с морской солью)

Замочить фасоль на несколько часов, затем отварить (оставить слегка недоваренной). Вымыть хорошенько лук, чеснок, 1 стебель сельдерея, 1 морковь. Крупно нарезать все овощи и сварить из них бульон. Добавить в бульон перец, хорошо посолить, добавить щепотку сухого майорана, сухого базилика и лавровый лист.

Помидоры залить кипятком, снять с них кожицу. В большой кастрюле разогреть 5–6 ст. л. оливкового масла, нарезать мелко 1 луковицу и 2 зубчика чеснока и обжарить лук с чесноком в разогретом масле. Когда лук поджарится, добавить очищенные и нарезанные помидоры. Когда помидоры с луком немного протушатся, влить 3–4 половника овощного бульона. Нарезать кольцами цукини, стебель сельдерея и морковь и добавить их в кастрюлю. Когда все овощи проварятся несколько минут, добавить фасоль и варить еще 20 мин. Посолить суп, добавить щепотку сухого базилика и сухого орегано.

Рисовый суп с овощами

100 г риса, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 3 картофелины, 2 помидора, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 500 мл воды, зелень петрушки, соль

Лук, морковь и корень петрушки нарезать кубиками и обжарить на масле. Влить горячую воду, положить нарезанный кубиками картофель и нашинкованную капусту, довести до кипения. Всыпать промытый рис и нарезанные кубиками помидоры, посолить и варить до готовности. При подаче посыпать нарезанной зеленью.

Овощной суп

8–10 стручков зеленой фасоли (консервированной или замороженной), 2–3 стебля зеленого лука, чеснок, 2 маленькие моркови, мята, петрушка, соль, несколько капель уксуса

В кастрюлю влить 800 мл – 1 л подсоленного и подкисленного уксусом кипятка, положить очищенные, промытые и мелко нарезанные зелень и овощи, варить на сильном огне 10 мин, а затем на слабом огне – 30 мин. Прежде чем снять кастрюлю с огня, добавить мелко нарезанную петрушку. Суп подавать горячим или холодным.

Острый томатный суп с горохом нут

1 ст. л. оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 морковь, 1 красный перец, 1 ч. л. кумина, 400 г (банка) томатного пюре, 400 г готового нута, по 20 г семян кунжута, тыквы и подсолнечника, 2 ст. л. мелко нарезанной кинзы, соль и перец

Все овощи нарезать и спассеровать на оливковом масле, добавить кумин, 500 мл овощного бульона или воды и варить до готовности овощей. Добавить томатное пюре, прогреть и пюрировать в блендере. Снова поставить на огонь и добавить горох, еще раз прогреть и разлить по тарелкам.

Сверху выложить горкой слегка обжаренные семечки и нарезанную кинзу.

Фасолевый суп с грецкими орехами

1 стакан белой фасоли, ½ стакана ядер грецких орехов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 3–4 горошины черного перца, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки или кинзы, соль

Фасоль залить холодной водой и замочить на 8–10 ч. Затем слить воду и хорошо промыть фасоль. Залить ее 1,5 л холодной воды и поставить на огонь. Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Орехи истолочь. Примерно за 6–7 мин до готовности фасоль посолить, в бульон положить обжаренный лук, орехи, перец. За 1–2 мин до окончания варки добавить нарезанную зелень петрушки или кинзы и дать супу настояться 5–7 мин.

Фасолевый суп

1 л воды, 1 стакан фасоли, 1 головка репчатого лука, 1–2 красных спелых томата, зелень петрушки или кинзы, соль по вкусу

Фасоль залить холодной водой и замочить на 8–10 ч. Затем воду слить, фасоль хорошо промыть. Луковицу нарезать, положить в кастрюлю, налить воду и поставить на огонь. Когда вода закипит, всыпать в нее фасоль и варить на слабом огне до готовности. Томаты очистить от кожицы и мелко нарезать. Примерно за 15 мин до окончания варки опустить томаты в суп и посолить его.

В разлитый по тарелкам фасолевый суп положить нарезанную зелень петрушки или кинзы.

Суп острый фасолевый с орехами

200 г красной фасоли, 100 г ядер грецких орехов, 3 моркови, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, пучок укропа и петрушки, листья базилика, ½ ч. л. молотого кориандра, ½ ч. л. тмина, соль, молотый красный перец по вкусу

Фасоль замочить на 8–10 ч. Слить воду, положить фасоль в кастрюлю с 2,5 л кипящей воды, размешать и варить 30–35 мин до размягчения. Отвар процедить, фасоль протереть сквозь сито, соединить с отваром, размешать и поставить на слабый огонь. Морковь нарезать кубиками и тушить на сковороде с растительным маслом 10 мин, пока она не станет мягкой. Затем добавить мелко нарезанные лук и чеснок, перемешать и жарить 3–4 мин до золотистого цвета. Переложить все в кастрюлю, размешать и продолжать варить на среднем огне. Положить в суп истолченные грецкие орехи, мелко нарезанные листочки базилика, кориандр, тмин, соль, перец и варить еще 3–4 мин на слабом огне, периодически помешивая. Добавить винный уксус, нарезанную зелень укропа и петрушки, довести до кипения и подавать на стол.

Суп-пюре с консервированной фасолью и томатами

2 банки (по 400 г) консервированной красной фасоли, 5–7 помидоров, 1 сладкий болгарский (красный или оранжевый) перец, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 1–1½ ст. л. томатного соуса или пасты, 1 л воды или овощного бульона, оливковое или другое растительное масло, зелень петрушки, соль, молотый перец чили на кончике ножа или по вкусу, свежесмолотый черный перец

Помидоры вымыть, крестообразно надрезать и опустить на 1 мин в кипящую воду. Затем положить в холодную воду, снять с них кожицу и нарезать кубиками. Из сладкого болгарского перца удалить плодоножку с семенами и нарезать его кубиками. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Чеснок очистить и мелко нарезать. В кастрюле с толстым дном нагреть немного растительного масла, положить лук и обжарить до мягкости 5 мин. Положить чеснок, перемешать и обжарить вместе с луком 30–40 с. Добавлять последовательно морковь, перец, помидоры и поджаривать, помешивая, 3–4 мин. Можно положить томатный соус, щепотку перца чили и перемешать. Добавить 1 банку (можно меньше) фасоли без жидкости. В овощи влить воду или овощной бульон, размешать и довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить 30 мин при слабом кипении. Готовый суп снять с огня и пюрировать в блендере. Снова поставить кастрюлю на огонь, добавить вторую банку фасоли (предварительно слив жидкость), посолить и поперчить по вкусу. Довести суп до кипения и дать покипеть 2 мин. Можно добавить несколько капель соуса табаско, перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 10 мин.

Подавать с белым хлебом, посыпав зеленью петрушки.

Суп с фасолью и луком-пореем

200 г фасоли, 100 г корня сельдерея, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 головки репчатого лука, 1 стебель лука-порея, 3 ст. л. оливкового масла, 2–3 веточки петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 щепотка смеси сушеных трав, соль по вкусу

Фасоль промыть и замочить на 2–3 ч. Овощи промыть и очистить. Лук, морковь и петрушку разрезать на 4 части, но не до конца. Фасоль залить холодной водой и варить до полуготовности. Приготовить овощной бульон. Добавить к фасоли разрезанные морковь, лук репчатый, сельдерей и корень петрушки, влить 1 ст. л. оливкового масла. Варить 20–25 мин. Оставшийся лук нарезать кубиками и обжарить на сковороде с оставшимся оливковым маслом до золотистого цвета.

Оставшиеся сельдерей и морковь нарезать мелкой соломкой, чеснок и корень петрушки – тонкими колечками и добавить к луку. Влить 2 ст. л. бульона, накрыть крышкой и протушить 3–4 мин, помешивая.

Нарезать лук-порей кольцами и положить в суп. Довести до кипения и снять с огня. Петрушку мелко нарезать.

Готовый суп разлить по тарелкам и в каждую положить нарезанную петрушку.

Чорба по-монастырски

50 г фасоли, 15 мл растительного масла, 50 г моркови, 40 г сельдерея, репчатый лук, 50 г помидоров, мелкий острый перец, мята, зелень петрушки, уксус

Перебранную фасоль замочить в холодной воде на 10 ч. После этого ее снова залить водой и варить на слабом огне. Через некоторое время после начала варки добавить растительное масло. За 30 мин до готовности фасоли в чорбу положить мелко нарезанный лук, морковь и сельдерей, нарезанные кубиками. За 10 мин до конца варки добавить нарезанные дольками помидоры, мелкий острый перец целыми стручками и нарезанную мяту. Готовую чорбу заправить солью и уксусом по вкусу.

При подаче на стол посыпать чорбу мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп-пюре гороховый

800 мл воды, ½ стакана гороха, 1 морковь, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 ч. л. нарезанной зелени петрушки или укропа, сухарики из ржаного или пшеничного хлеба, соль

Горох хорошо промыть, высушить бумажным полотенцем и перемолоть на кофемолке. Нарезать лук, морковь, корень петрушки, залить их холодной водой, поставить на огонь, добавив соль, и варить. Когда лук и коренья сварятся, вынуть их из кастрюли, протереть сквозь сито и положить обратно в бульон, туда же всыпать порциями молотый сухой горох. Когда суп загустеет, снять его с огня.

Подавать суп с сухариками. В тарелки положить зелень петрушки или укропа.

Ароматный фасолевый суп-пюре

1 головка репчатого лука, 3 корня сельдерея, 1 зеленый острый перец чили, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 600 мл овощного бульона, 2 банки (по 420 г) красной консервированной фасоли, кориандр и красный перец чили для украшения

В кастрюле обжарить в оливковом масле мелко нарезанные лук, сельдерей, перец, чеснок и чили 5 мин до мягкости. Добавить бульон и фасоль (предварительно слить жидкость и промыть фасоль под проточной водой). Накрыть и варить 15 мин на слабом огне. Затем смешать в блендере до однородного состояния.

Суп острый гороховый с баклажанами

200 г гороха, 2 картофелины, 2 моркови, 2 болгарских перца, 2 баклажана, 2 маленьких свежих помидора, 2 ст. л. растительного масла, 1–2 лавровых листа, ½ ч. л. тмина, 5–6 горошин черного перца, ½ ч. л. куркумы, корица, молотый мускатный орех, молотый красный перец, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Горох замочить на 10–12 ч, положить в кастрюлю с 1,5 л кипящей воды и варить 1 ч до мягкости. Картофель, морковь и баклажаны нарезать кубиками, сладкий болгарский перец мелко нарезать. Разогреть на сковороде растительное масло и прожарить 30 с все специи, непрерывно помешивая. Обжарить в этой смеси поочередно картофель, морковь, баклажаны и сладкий болгарский перец до золотистого цвета, а затем все овощи положить в кастрюлю с горохом, перемешать и варить 6–8 мин. Суп посолить, добавить в него дольки помидоров, довести до кипения и снять с огня.

Подавать на стол, положив в суп нарезанную зелень.

Суп-пюре из форели

2 свежие форели, 200 г филе лосося, 4 ч. л. отварного риса, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 3–4 пера зеленого лука, 2 ст. л. растительного маргарина, ¼ лаврового листа, 1 небольшой пучок укропа, несколько листков щавеля, соль, молотый белый перец

Форель вымыть, выпотрошить и отрезать голову. Острым ножом разрезать рыбу от головы до хвоста вдоль хребта, отделить филе от хребта, пинцетом удалить оставшиеся мелкие кости. Положить филе внутренней стороной кверху и тонким острым ножом удалить кожу. Очищенное от кожи филе промыть и нарезать мелкими кубиками. Филе лосося нарезать кубиками. Овощи почистить, вымыть и нарезать кубиками. Маргарин разогреть в кастрюле и слегка обжарить в нем кусочки лосося и

овощи. Приправить небольшим количеством соли, перцем и лимонным соком. Насыпать в кастрюлю муку и залить ее белым вином. Подлить воды, положить лавровый лист и укроп и варить еще примерно 20 мин. Рыбный суп протереть сквозь сито в другую кастрюлю. Положить в него кубики сырого филе форели, рис, дать закипеть и снять с огня. Щавель вымыть, нарезать тонкими полосками и добавить в суп.

Морковный суп-пюре с имбирем

1 кг моркови, 1–2 головки репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока, 2–5 см корня имбиря

Морковь очистить и нарезать кружочками. Лук и чеснок измельчить в блендере (или нарезать). В кастрюлю налить немного масла, слегка обжарить лук, чеснок и морковь. Можно не обжаривать, а сразу залить кипятком и варить до готовности. Положить измельченный имбирь, посолить, поперчить; можно добавить немного мускатного ореха или других специй по вкусу. Смешать в блендере до однородного состояния.

Ароматный томатный суп-пюре

4 ст. л. оливкового масла, 2 маленькие головки красного лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. тмина, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. сахара, 2 банки (по 400 г) консервированных томатов, 1 л овощного бульона, 450 г помидоров черри, 2 ст. л. свежих листьев базилика

Разогреть духовку до 190 °С. Разогреть 2 ст. л. оливкового масла в большой сковороде, обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Положить к луку пропущенный через пресс чеснок, тмин, готовить еще 1 мин. Добавить уксус и сахар, тушить еще 2 мин. Влить бульон и положить консервированные томаты. Разрезанные пополам помидоры черри выложить в форму для духовки, полить оливковым маслом, приправить по вкусу и запекать 10 мин. Вылить суп в блендер, добавить запеченные томаты. Смешать до однородной массы, приправить по вкусу.

Суп-пюре из печеных овощей

6 картофелин, 1 крупная морковь, 1 крупный сладкий болгарский перец, 1–2 головки репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока, по 5–6 веточек зелени петрушки и укропа,

овощной бульон – в зависимости от густоты, соль, перец по вкусу

Разогреть духовку. Картофель, морковь и перец, вымытые и обсушенные полотенцем, сложить на решетку и запечь до готовности. Пока овощи запекаются, нарезать и поджарить лук до светло-золотистого цвета. Готовые овощи очистить. Морковь нарезать тонкой соломкой, а сладкий болгарский перец – кубиками. Картофель положить в кастрюлю, добавить жареный лук, овощной бульон, очищенный и потолченный с солью чеснок, и все вместе взбить в блендере до однородной массы. Поставить суп на огонь, дать закипеть, добавить морковь и сладкий болгарский перец, после чего выключить огонь.

Перед подачей на стол добавить зелень, нарезанную и смешанную с растительным маслом.

Уха рыбацкая

1 кг мелкой рыбы (можно также готовить из судака, щуки, налима, сазана), 500 г крупной рыбы, 500 г лука, корень петрушки или сельдерея, 1 лавровый лист, соль, черный перец по вкусу

Подготовленную рыбу залить холодной водой и варить 1 ч до полного разваривания. Снять пену, добавить соль и специи. Бульон процедить, положить лук, петрушку, лавровый лист и варить 5 мин. В пряный отвар заложить куски подготовленной крупной рыбы и варить 20 мин на слабом огне, периодически снимая пену.

Горячий бульон посыпать зеленью и подать с куском рыбы.

Уха с пшеном

1 кг рыбы, 60 г пшена, 1 морковь, 3–4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 10 горошин черного перца

Сварить бульон из вычищенной и выпотрошенной рыбы, снимая по мере необходимости пену. Вынуть рыбу, а бульон процедить через частое сито в кастрюлю и поставить на огонь. Когда закипит, положить в кастрюлю пшено, нарезанные соломкой картофель и морковь, луковицу, лавровый лист и перец. Варить до готовности овощей. Руками разобрать рыбу на небольшие кусочки, выбрать кости. Когда суп сварится, положить в него кусочки рыбы и прокипятить еще несколько минут.

Уха по-сеидски

500 г свежей рыбы, 1 головка репчатого лука, 1 стручок паприки, соль

Рыбу очистить от шелухи, выпотрошить, промыть, разрезать на куски, посолить и сложить в кастрюлю. Головы, плавники и хвосты сварить отдельно с нарезанным луком. Когда вода закипит, положить паприку и варить до тех пор, пока луковица не разварится. Бульон процедить, залить им рыбу, припустить на слабом огне 10–15 мин. Кастрюлю время от времени встряхивать. Ложкой не перемешивать, чтобы не помять куски рыбы. В уху можно добавить нарезанную зеленую паприку.

Окрошка постная

2 картофелины, 2 свежих огурца, 1 л хлебного кваса, пучок редиса, пучок зеленого лука, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 1 ст. л. горчицы, ½ ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу

Картофель отварить в кожуре, дать ему остыть, затем очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Свежие огурцы и редис помыть, нарезать соломкой. Нарезать зеленый лук и зелень, смешать, посолить, добавить горчицу, молотый черный перец и хорошо растереть. Сложить все в эмалированную кастрюлю, перемешать, залить квасом и еще раз перемешать. Поставить в холодильник на 15–20 мин, после чего можно подать на стол.

Окрошка с солеными грибами

2 картофелины, 1 морковь, 1 репа, 2 свежих огурца, 150 г соленых грибов, 1 головка репчатого лука, 1 яблоко, 150 мл огуречного рассола, 1,2 л кваса, 50 г зеленого лука, 4–5 веточек укропа, 3–4 веточки сельдерея, 2 ч. л. горчицы, ½ ч. л. молотого черного перца

Картофель и морковь отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Сырую репу очистить и нарезать так же. Прокипятить и остудить огуречный рассол. Свежие огурцы и грибы нарезать соломкой. Луковицу очистить и мелко нарезать. Зеленый лук, зелень сельдерея и укропа помыть и мелко нарезать, выложить в эмалированную миску или кастрюлю, посыпать

перцем, заправить горчицей и огуречным рассолом и оставить на 10 мин. Добавить очищенное от кожицы и нарезанное соломкой яблоко, овощи, грибы, посолить по вкусу и залить квасом. Поставить в холодильник на 30 мин, после чего можно подать на стол.

Хлодник

2 свеклы среднего размера, 2–3 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 1 л хлебного кваса, 2 ст. л. сока лимона, зелень укропа и петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу

Одну свеклу сварить, охладить, очистить и нарезать соломкой. Вторую свеклу оставить сырой, очистить и натереть на мелкой терке. Вымытые огурцы нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук, петрушку, укроп мелко нарезать. Соединить огурцы, свеклу, лук и зелень, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и разложить по тарелкам.

Перед подачей на стол залить квасом.

Гаспачо

1 сладкий болгарский перец, 2 головки репчатого лука, 1 огурец, 450 г помидоров, 1 ст. л. винного уксуса, 100 г гренок из белого хлеба, 2 ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. паприки, 1 зубчик чеснока, 10 г зелени петрушки, 1 ч. л. соли

Очистить от кожицы и мелко нарезать помидоры. Нарезать перец, предварительно удалив плодоножку и семена. Нарезать лук, огурец и чеснок. Соединить нарезанные овощи и протертые помидоры. Залить 400 мл холодной кипяченой воды и 2 ст. л. уксуса, посолить, перемешать. Влить 2 ч. л. масла. Добавить паприку, взбить. Накрыть суп крышкой и поставить в холодильник на 2 ч.

Перед подачей на стол гаспачо хорошо перемешать, разлить в охлажденные тарелки, положить гренки, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Холодный суп по-испански

6 помидоров, 2 длинноплодных огурца, 2 зубчика чеснока, 1 стручок зеленого сладкого болгарского перца,

200 г пшеничного хлеба, 500 мл воды, 2 ст. л. уксуса, 2 ч. л. соли, 2 ст. л. томатной пасты, молотый черный перец, оливковое масло

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, разрезать вдоль, выскоблить семена и нарезать ломтиками толщиной в 1 см. Лук и чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и также нарезать кубиками. С пшеничного хлеба срезать корку, мякоть нарезать крупными кубиками, часть кубиков отложить. Хлеб, ломтики одного огурца, помидоры, 23 нарезанного лука, чеснок, половину нарезанного перца, воду, уксус, соль, молотый перец и 3 ст. л. оливкового масла смешать в блендере. Добавить томатную пасту и хорошо размешать. Суп вылить в миску, накрыть крышкой и выдержать на холоде около 2 ч. Огурец очистить, разрезать пополам, удалить семена и нарезать кубиками. Оставшийся нарезанный кубиками хлеб обжарить со всех сторон до коричневого цвета в разогретом оливковом масле.

Охлажденный суп разлить в тарелки. Перед подачей на стол положить в каждую тарелку поджаренные гренки и нарезанные овощи.

Холодный суп с сушеными грибами

100 г сушеных грибов, 1 корень петрушки, 1–2 моркови, ½ корня сельдерея,1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 5 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу

Сушеные грибы вымыть, залить 1 л воды на 1–2 ч. Затем мелко нарезать, залить водой, в которой они замачивались, и варить до полуготовности. Добавить нарезанные кубиками петрушку, морковь, сельдерей, нарезанный лук. За 5 мин до конца варки заправить суп мукой, пассерованной на растительном масле. По желанию можно подкислить суп уксусом или лимонной кислотой.

Подать суп холодным, посыпав зеленью петрушки.

Суп из морепродуктов

1 упаковка коктейля из морепродуктов, 1 морковь, 1 крупная головка репчатого лука, 1 стебель сельдерея, цветная капуста

Упаковку морепродуктов вскрыть, вылить масло на сковороду. Протушить в нем морковь, нарезанную кружочками, нарезанный кружочками сельдерей и мелко нарезанный лук. Переложить в кастрюлю, залить кипятком, добавить нарезанную цветную капусту, морепродукты. Варить до готовности цветной капусты. Морепродукты можно добавлять в конце. Овощи можно тушить и без масла, тогда в суп надо будет добавить соль, перец, специи по вкусу.

Суп харчо с рыбой

500 г рыбы, 100 г риса, 100 г ядер грецких орехов, 3 головки репчатого лука, 2 ст. л. томатного соуса, 1–2 зубчика чеснока, зелень кинзы, петрушки, укропа, соль

Для пряного отвара: *по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3–4 горошины душистого перца*

Сварить пряный отвар, процедить и охладить его. Опустить в пряный отвар куски рыбы, довести до кипения. Снять пену, посолить и, уменьшив огонь, варить до полуготовности около 15 мин. Вынуть рыбу, снять с бульона жир (если его нет, взять 2 ст. л. растительного масла) и положить его в небольшую кастрюлю, куда добавить мелко нарезанный репчатый лук, накрыть крышкой и, поставив на слабый огонь, тушить лук, пока не станет мягким. Положить лук в бульон, довести до кипения, добавить рис и варить до готовности. Затем опустить в бульон рыбу и варить еще 10 мин.

Подавать, положив в каждую тарелку по куску рыбы и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Вторые блюда

Блюда из круп

Ароматный рис

500 г длиннозернистого риса, 1 головка репчатого лука, 1 головка молодого чеснока, 3–4 палочки корицы, 10–15 бутонов гвоздики, ½ ч. л. зерен кардамона, 1 небольшой красный перец чили, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. морской соли, 1 пучок кинзы

Разогреть растительное масло в глубокой толстостенной кастрюле. Мелко нарезать лук и слегка обжарить его в масле так, чтобы он стал мягким. Очистить головку чеснока, разломить ее на зубчики и положить к луку. Добавить корицу, гвоздику, кардамон, перец чили (сделать на нем надрез). Постоянно помешивая, поджарить лук и чеснок до золотистого цвета и всыпать в кастрюлю рис. Хорошо все перемешать, залить рис кипятком так, чтобы воды было в 3 раза больше, чем риса. Накрыть кастрюлю крышкой, убавить огонь и варить рис 12 мин, затем посолить его.

Перед подачей на стол добавить в рис мелко нарезанную кинзу.

Рис по-монастырски

2 стакана риса, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты или томатного соуса, сушеная зелень сельдерея, укропа, соль, молотый черный перец

Рис тщательно промыть, залить 800 мл кипящей воды, варить

10 мин, не дав развариться, откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде в растительном масле обжарить до золотистого цвета мелко нарезанный репчатый лук, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь и томатную пасту, перемешать. Соединить с рисом, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью.

Подавать блюдо горячим.

Рис по-арабски

2 стакана риса, 1 стакан коричневой чечевицы, 6 больших головок репчатого лука, 3½ ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. тмина, ½ ч. л. кориандра, соль, молотый красный перец по вкусу

Отварить чечевицу в соленой воде до полуготовности (примерно 15 мин). Нарезать лук полукольцами и поджарить на оливковом масле в сковороде с высокими стенками. Когда лук станет золотисто-коричневым, часть его отложить для украшения. В посуду, где обжаривался лук, положить промытый рис, перемешать его с луком и продолжать жарить (5 мин). Затем добавить туда чечевицу и залить 600 мл бульона, в котором варилась чечевица. Поперчить, добавить специи и продолжать тушить до готовности риса.

Готовый рис выложить на блюдо и украсить обжаренным луком.

Рис с черносливом

½ стакана риса, ½ стакана чернослива, 1½ ст. л. растительного масла, ½ ст. л. сахара, 2–3 щепотки лимонной кислоты, 200 мл воды

Рис промыть, обсушить и обжарить на сковороде. Из чернослива удалить косточки. В кипящую воду положить чернослив и обжаренный рис, добавить сахар, лимонную кислоту и варить при слабом кипении до готовности риса.

При подаче рис полить растительным маслом.

Рис с вермишелью

100 г вермишели, 300 г длиннозернистого риса, 50 мл растительного масла

В кастрюлю влить масло, прогреть, всыпать вермишель и, непрерывно помешивая, обжарить ее. Как только вермишель приобретет светло-коричневый цвет, всыпать промытый рис, залить водой, убавить огонь и варить до готовности риса.

Пряный рис

3 стакана риса, 600 мл воды, 1 большая головка репчатого лука, 1 помидор, 1 ч. л. тмина, 1 стручок сухого кардамона, 4 бутона гвоздики, 1 лавровый лист, ½ ч. л. соли, 1 ст. л. орехов кешью, 2 ст. л. растительного масла

Рис промыть и замочить. Мелко нарезанный лук обжарить в растительном масле на слабом огне до коричневого цвета. Добавить тмин, кардамон, гвоздику, лавровый лист и обжарить несколько секунд. Влить воду, дать ей закипеть, затем положить нарезанный помидор, орехи кешью, рис и варить на очень слабом огне 15 мин.

Рис с шампиньонами

1 стакан риса, 250–300 г шампиньонов, 4 ст. л. нарезанного репчатого лука, 1½ ст. л. растительного маргарина, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. натертого белого хлеба, петрушка, зелень, соль

Рис перебрать, промыть. Довести до кипения 400 мл, добавить соль, растительное масло, всыпать рис, варить до полного впитывания крупой воды. Поставить рис на водяную баню, довести до готовности. Грибы промыть, очистить, нарезать. Лук обжарить до золотистого цвета на сковороде без жира. Добавить к луку грибы, сбрызнуть водой, протушить. Отваренный рис смешать с грибами, добавить маргарин, переложить в форму, смазанную маргарином и посыпанную сухарями из белого хлеба, поставить на водяную баню, держать на пару 15–20 мин.

Подавать с зеленым салатом, салатами из сырых овощей.

Рис, запеченный с шампиньонами

1–1½ стакана риса, 250–300 г шампиньонов, 1–2 головки репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока, 1–1½ ст. л. муки, 200–300 мл воды (или овощного/грибного бульона)

для соуса, соль, свежесмолотый перец, растительное масло для жарки, зелень

Рис хорошо промыть и отварить до готовности в подсоленной воде. Половину риса выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Лук, чеснок и зелень мелко нарезать. В разогретое на сковороде растительное масло положить лук и чеснок, обжарить до мягкости. Добавить грибы и жарить, помешивая, 8 мин. Посолить и поперчить. Половину обжаренных грибов с луком выложить в форму на рис, сверху – оставшийся рис, разровнять поверхность.

Соус. К оставшимся грибам добавить муку, перемешать и подержать на огне, помешивая, 1 мин. Влить в сковороду воду (или овощной/грибной отвар) и готовить, помешивая, пока соус не загустеет. Соус посолить, поперчить, посыпать нарезанной зеленью и добавить пропущенный через пресс чеснок.

Полить рис соусом. Запекать в духовке 20–25 мин при температуре 180 °С.

При подаче на стол посыпать блюдо нарезанной зеленью или зеленым луком.

Ризотто с овощами

175 г риса, 1 сладкий болгарский перец, 225 г грибов, 25 г кедровых орешков, 1 головка репчатого лука, 415 г консервированной фасоли, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. соевого соуса, 4 ст. л. оливкового масла, несколько веточек петрушки, 1 ч. л. соли

Нагреть 2 ст. л. масла, добавить нарезанный лук и обжарить его до мягкости 5 мин. Положить обычный или коричневый рис, часть растолченного чеснока, обжарить, помешивая, 2 мин. Влить 450 мл горячей воды, добавить соль и довести до кипения. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 35–40 мин, пока вода не впитается, а рис не станет мягким. Нагреть оставшееся масло, добавить сладкий болгарский перец, предварительно удалив плодоножку и семена и нарезав кубиками, и жарить 5 мин, пока он не станет мягким. Положить нарезанные ломтиками грибы и оставшийся чеснок, готовить еще 3 мин. Добавить вареный рис, слитую и обсушенную бумажным полотенцем фасоль, часть зелени, соевый соус и орехи. Продолжать жарить, постоянно помешивая, пока фасоль не прогреется.

При подаче украсить нарезанной зеленью.

Плов с капустой

1 стакан риса, 1 кочан капусты, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. масла, 150 мл воды, зелень, соль

Капусту разобрать на листья, воду подсолить, варить капусту до мягкости. Протушить в масле морковь и лук. Затем к овощам добавить рис, все обжарить, посолить и залить водой. Тушить под крышкой, пока рис полностью не впитает воду. В готовое блюдо добавить зелень и перец.

Плов с картофелем и вермишелью

3 стакана длиннозернистого риса, 7 картофелин, 3 головки репчатого лука, 1 стакан вермишели, соль, куркума, масло

Вермишель обжарить на масле до светло-коричневого цвета. Долить 200 мл воды, слегка отварить, оставить в воде. Рис варить до полуготовности в соленой воде, слить, промыть холодной водой и дать ей стечь. Лук почистить, нарезать кольцами, уложить в кастрюлю, посолить, затем нарезать кружочками и уложить поверх лука картофель, посолить. Полить маслом, положить рис, посыпать куркумой, сверху – вермишель вместе с водой. Полить все 200 мл воды. Накрыть кастрюлю и поставить на слабый огонь на 2 ч.

Рис по-турецки

1 стакан риса, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. оливкового масла, соль

В кастрюле с маслом поджарить мелко нарезанный лук, положить туда промытый рис, слегка поджарить, постоянно помешивая, и добавить 400 мл горячей, слегка подсоленной воды. Кастрюлю плотно накрыть и тушить на слабом огне 20–30 мин.

Плов с сухофруктами и орехами

2 стакана риса, по 100 г кураги, изюма и чернослива, ядра 5 грецких орехов, 2 ст. л. меда, соль по вкусу

Сварить в 200 мл подсоленной воды рис до полуготовности,

добавить в него изюм, нарезанную соломкой курагу и чернослив. Орехи очистить, растолочь, обжарить и добавить в рис. Довести плов до готовности, положить мед, перемешать и дать настояться.

Коливо

100 г риса, 220 мл воды, 3 ст. л. меда, изюм, цукаты, кедровые орешки

Сварить рассыпчатую рисовую кашу. Изюм ошпарить кипятком и обсушить. Положить в кашу мед и хорошо перемешать. Добавить изюм, цукаты, орешки, еще раз хорошо перемешать и выложить в плоскую тарелку или салатницу. Из изюма или цукатов выложить крест. Коливо можно варить не только из риса, но и из пшеницы. В коливо, кроме изюма, цукатов и орешков, можно добавлять мармелад, вяленые фрукты, ягоды и пр.

Плов по-бухарски

1 стакан риса, 1 головка репчатого лука, 1–2 моркови, 3 ст. л. изюма (без косточек), 3–4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Рис перебрать, промыть и замочить на 1,5–2 ч. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить нарезанную соломкой морковь и кольца лука, жарить 10–15 мин, затем налить 200 мл кипятка, добавить промытый изюм и дать покипеть 5–7 мин. Добавить к овощам с изюмом рис, налить воды столько, чтобы она на 1 см покрыла его. После того как рис впитает всю воду, накрыть посуду и томить на слабом огне еще около 30 мин.

Готовый плов перемешать и выложить на блюдо горкой.

Рисово-овсяная рассыпчатая каша

1½ стакана риса на 800 мл воды, 1 стакан овсяной крупы, 1 ч. л. соли, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, ½ стакана растительного масла, зелень укропа

Рисовую и овсяную крупу промыть по отдельности, смешать, всыпать в кипящую воду и плотно накрыть крышкой, чтобы не выходил пар. Варить на сильном огне 1–2 мин, затем убавить огонь до среднего и варить еще 6–8 мин. Снять с огня, укутать полотенцем, через 12–15 мин открыть крышку. Кашу заправить

обжаренным на масле луком, мелко нарезанными чесноком и укропом. Прогреть в сковороде на слабом огне 3–4 мин.

Рис с овощами

200 г риса, 1 сладкий болгарский перец, 100 г консервированной кукурузы, 1 морковь, соль, растительное масло

Обжарить на растительном масле перец и морковь, нарезанные соломкой. Положить к овощам рис, отваренный до полуготовности, тушить 5–7 мин. Добавить консервированную кукурузу. Перемешать и посолить. Протушить все вместе, чтобы кукуруза прогрелась, и выложить на блюдо.

Запеканка из риса с маслинами

2 стакана риса, 2 головки репчатого лука, 1 стебель лука-порея, 100 г маслин, 4–6 ст. л. растительного масла, нарезанная зелень петрушки, соль, перец по вкусу

Мелко нарезанный лук и рис спассеровать в растительном масле до прозрачности риса и разделить на две части. Мелко нарезанный стебель лука-порея посолить и смешать с маслинами, из которых предварительно удалить косточки. Половину риса выложить ровным слоем в смазанную маслом посуду. На него разложить лук-порей с маслинами и накрыть третьим слоем риса. Влить 1 л горячей воды, посыпать молотым черным перцем и запекать в духовом шкафу при умеренной температуре 25–30 мин.

Посыпать блюдо нарезанной зеленью петрушки и подать к столу с маринадами и солеными или с салатом из квашеной капусты, посыпанной красным перцем.

Каша овсяная на соевом молоке

120 г геркулеса, 300 мл соевого молока, 20 г сахара, соль

Соевое молоко вскипятить, добавить сахар, соль, размешать, всыпать геркулес и варить, помешивая, 15–20 мин.

Каша гречневая с маслом

1 стакан гречневой крупы, 400 мл воды, ½ ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла

Гречневую крупу промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить, пока она не впитает воду (15–20 мин). Кастрюлю плотно накрыть крышкой и держать на очень слабом огне еще 30 мин. (Когда каша парится, можно добавить в нее грецкие орехи и курагу.) В готовую кашу добавить 1 ст. л. масла.

Гречка в рукаве для запекания

1 стакан гречневой крупы, 200 г грибов, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ч. л. соли

Гречку прогреть на сковороде. Луковицу и морковь нарезать и слегка обжарить. Грибы нарезать. Сложить в рукав для запекания гречку, лук, морковь, грибы, влить 400 мл горячей воды, посолить. Завязать рукав и готовить в духовке 30–40 мин при температуре 180–200 °С.

Каша гречневая с грибами и луком

1 стакан гречневой крупы, 200–300 г шампиньонов, 1–2 головки репчатого лука, растительное масло для жарки, соль, свежесмолотый перец, зеленый лук (можно петрушку или укроп)

Гречневую крупу перебрать, положить в кастрюлю, промыть и залить 400 мл холодной воды. Довести до кипения, уменьшить огонь и снять пену. Кастрюлю накрыть крышкой и варить кашу на слабом огне, пока она не впитает воду (20–25 мин). Перемешивать кашу во время варки не нужно. Грибы промыть (свежие лесные грибы предварительно перебрать). Шампиньоны нарезать ломтиками. Лук очистить и нарезать мелко или четвертькольцами. Лук обжарить в растительном масле до мягкости (3–5 мин). К луку положить грибы и жарить, помешивая, 8–10 мин. Посолить и поперчить. Готовую кашу смешать с луком и грибами, укутать кастрюлю с кашей теплым полотенцем или одеялом и поставить в теплое место для упревания на 1,5–2 ч. (Можно поставить кашу в духовку на 1 ч при температуре до 150 °С.)

Готовую кашу посыпать кольцами зеленого лука или нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Гречка с овощами

1 стакан гречневой крупы, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 сладкий болгарский перец, 100 г брокколи, зелень укропа и петрушки, растительное масло, соль

Поджарить на растительном масле мелко нарезанные лук и чеснок, положить морковь, нарезанную соломкой, сладкий болгарский перец. Обжаривать 3–5 мин. Добавить соцветия брокколи, посолить и влить 3 ст. л. воды. Накрыть крышкой и готовить еще 3 мин. Снять с огня, положить мелко нарезанную зелень. Гречку сварить и посолить.

При подаче на стол выкладывать на тарелку гречку и овощи.

Котлеты из гречки с грибами

1 стакан гречневой крупы, 700–800 г вешенок или шампиньонов, 2–3 головки репчатого лука, соль, перец, зелень петрушки или укропа, мука или панировочные сухари, соль, растительное масло для жарки

Гречневую крупу хорошо промыть, залить 400 мл холодной воды, накрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне. Убавить огонь до среднего и варить, не перемешивая, пока гречка не впитает в себя воду. Ближе к концу варки огонь уменьшить до минимального и варить кашу до готовности. Кастрюлю с кашей обернуть полотенцем и поставить упревать на 10–15 мин. Готовую кашу посолить и перемешать.

Грибы вымыть и нарезать ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать. Зелень помыть, обсушить и нарезать. На разогретом в сковороде растительном масле обжарить лук 4–6 мин. Добавить грибы и жарить, помешивая, 10–15 мин. Посолить, поперчить и охладить грибы. Жареные грибы с луком измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. В грибную массу понемногу добавлять гречневую кашу так, чтобы получилась довольно густая масса. Положить в массу зелень и перемешать. Руками, смоченными в воде, сформовать котлеты и обвалять их в муке или панировочных сухарях. Котлеты выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковороду, обжарить с двух сторон до румяной корочки. Огонь уменьшить, накрыть котлеты крышкой и довести до готовности в течение 3–5 мин.

Котлеты из крупы и овощей

Для котлет: *½ стакана гречневой крупы, ½ стакана перловой крупы, 1–2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1–2 картофелины, соль, перец по вкусу*

Для грибного соуса: *250–300 г грибов, 1–2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. сухих растительных сливок, соль, перец по вкусу*

Для томатного соуса: *1–2 помидора, 1–2 ст. л. томатной пасты, 1–2 головки репчатого лука, 1 пучок зелени кинзы, сахар, соль, молотый красный перец по вкусу*

Гречневую и перловую крупы перебрать и по отдельности сварить до готовности. После этого пропустить через мясорубку. Лук, морковь и картофель очистить, пропустить все через мясорубку и отжать. Смешать овощи с кашами, посолить и поперчить. Должна получиться густая масса, из которой руками можно слепить котлеты. Если масса получилась жидковатая, можно добавить молотые сухари. Обвалять котлеты в муке или сухарях и, не накрывая крышкой, обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Подавать с соусом.

Грибной соус. Грибы отварить и мелко нарезать. Грибной отвар не выливать. Лук очистить и мелко нарезать. Муку обжарить на сухой сковороде до светло-бежевого цвета. Растительные сливки развести в небольшом количестве грибного отвара, туда же добавить остывшую муку. Тщательно размешать, чтобы не было комочков. Лук обжарить до золотистого цвета, добавить к нему грибы и тоже слегка обжарить их вместе с луком. Влить грибной отвар с разведенной мукой и сливками. Дать смеси покипеть 1–2 мин, чтобы загустела.

Томатный соус. Помидоры вымыть, снять кожицу, разрезать и удалить сердцевину с семенами. Измельчить в блендере до однородной массы. Томатную пасту развести холодной кипяченой водой, добавить сахар, соль и острый перец. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Зелень промыть и очень мелко нарезать. Смешать томатную пасту с помидорным пюре, добавить зелень, лук и все хорошо перемешать.

Каша пшенная с яблоками и морковью

300 г пшенной крупы, 200 г яблок, 80 г моркови, 60 г меда, соль

Пшенную крупу промыть, залить 600 мл горячей воды, посолить и поставить вариться. Когда крупа впитает всю воду, накрыть крышкой и поставить на водяную баню со слабо кипящей

водой на 20 мин. Добавить в кашу нарезанные фигурно яблоки, морковь, мед и прогреть.

Тефтели из гречки с грибами в соусе

1 стакан гречневой крупы, 700 г вешенок или шампиньонов, 3 головки репчатого лука, зелень, соль, перец, панировочные сухари

Для заливки: *5 ст. л. соуса «Краснодарский», соль, перец*

Гречневую крупу залить 400 мл воды, немного посолить и варить до готовности. Когда каша будет готова, кастрюлю укутать полотенцем и оставить на 10–15 мин. Грибы нарезать ломтиками, лук и зелень мелко нарезать. Разогреть на сковороде растительное масло и обжарить лук до золотистого цвета, добавить грибы и жарить около 15 мин. Посолить, поперчить и остудить. Пожаренные с луком грибы измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Грибы перемешать с гречневой кашей и зеленью. Сформовать шарики, обвалять в муке и панировочных сухарях и обжарить на растительном масле. Выложить поджаренные тефтели в кастрюлю с толстым дном.

Заливка. Соус «Краснодарский» развести с водой, добавить специи и соль по вкусу. Залить тефтели и протушить около 10 мин.

Перловая каша с грибами

1 стакан перловой крупы, 250 г шампиньонов, 1 маленькая головка репчатого лука

Замочить перловую крупу на 4 ч, затем отварить до готовности. Промыть, чтобы крупинки не слиплись в сплошную массу. Лук нарезать, обжарить на растительном масле, добавить измельченные шампиньоны, протушить. Добавить готовую кашу, протушить все вместе.

Пшенная каша с тыквой

1½ стакана пшенной крупы, 700–750 г тыквы, 1 ч. л. соли

Пшено перебрать и хорошо промыть. Тыкву очистить от кожуры, семян и грубой волокнистой мякоти, натереть на

крупной терке, положить в кастрюлю и залить 500 мл холодной воды. Кастрюлю с тыквой поставить на сильный огонь, варить 15 мин. Затем воду подсолить, всыпать пшено и варить еще 15–20 мин, время от времени помешивая. Готовую кашу плотно накрыть крышкой и оставить на 30 мин для упревания.

Плов из пшеничной крупы булгур

2 стакана пшеничной крупы булгур, 1 головка лука репчатого, 1–2 стручка зеленого сладкого болгарского перца, 1 помидор, 1 ст. л. томатной пасты, оливковое или другое растительное масло, соль, перец

Лук очистить, промыть и нарезать. Перец очистить от семян, промыть и нарезать. В сковороде разогреть масло и протушить лук с перцем до мягкости. Помидор ошпарить кипятком, снять кожицу, удалить семена и сок, нарезать и добавить к луку с перцем. Крупу промыть и протушить вместе с овощной смесью. Залить кипятком. Как только закипит, посолить. За 1–2 мин до окончания варки поперчить. В готовый плов добавить томатную пасту и, помешивая, тушить крупу до смены цвета с насыщенно-красного на рыжеватый.

Пшенная каша с шафраном

100–140 г пшенной крупы, 2 маленькие моркови, 2 ч. л. оливкового масла, 600–800 мл овощного бульона, шафран на кончике ножа, молотый черный перец, 2 ч. л. нарезанного укропа

Пшено промыть в мелком сите под горячей водой и дать воде стечь. Морковь вымыть, очистить и натереть. Выложить пшено в кастрюлю с подогретым оливковым маслом, немного обжарить при постоянном помешивании на слабом огне и залить овощным бульоном. Добавить в кастрюлю натертую морковь и шафран, но не перемешивать. Накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне 20 мин. Слить бульон (его можно оставить на ужин).

Подавать пшенную кашу с салатом.

Ячневая каша с овощами

100 г ячневой крупы, 200 г смеси овощей, 2 ст. л. растительного масла, соль

Крупу промыть, залить водой и варить 15–20 мин, до готовности. Посолить. Обжарить овощную смесь на растительном масле, добавить 50 мл воды и тушить 10–15 мин, до готовности. Посолить.

Подавать на стол, выкладывая на тарелки кашу и овощи.

Овсяные котлеты

1 стакан овсяных хлопьев, 3–4 шампиньона, 1 картофелина, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень, соль, свежесмолотый перец, растительное масло для жарки

Овсяные хлопья насыпать в миску или кастрюльку, залить100 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить набухать на 20–30 мин. Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Лук очистить и натереть на мелкой терке. Шампиньоны нарезать мелкими кубиками. Зелень нарезать. Чеснок пропустить через пресс. К набухшей овсянке добавить картофель, лук, чеснок, грибы и зелень. Массу хорошо перемешать, посолить и поперчить. Овсяная масса должна получиться не слишком густой и не очень жидкой, чтобы можно было брать ее ложкой. На разогретую с растительным маслом сковороду столовой ложкой выложить овсяные лепешки. Обжарить котлетки на среднем огне с одной стороны до румяной корочки. Перевернуть на другую сторону, обжарить 1 мин на среднем огне, затем уменьшить огонь до минимального, накрыть крышкой и довести до готовности (5 мин).

Гарнир из перловки по-норвежски

100 г перловой крупы, 1 помидор, 6 веточек мяты, ½ головки репчатого лука, оливковое масло, лимон, соль, перец по вкусу

Перловую крупу замочить на ночь. Набухшую крупу положить в кипящую воду и варить до готовности. Откинуть на дуршлаг. Мелко нарезать репчатый лук и мяту. Снять кожицу с помидора и тоже мелко нарезать. В кастрюльке разогреть масло, положить перловку и лук. Все перемешать. Когда перловка с луком прогрелись, добавить помидор и мяту. Размешать. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

Плов из перловой крупы с кабачками

400 г перловой крупы, 400 г кабачков, 2 помидора, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль по вкусу

Перловую крупу перебрать, промыть и замочить на ночь в холодной воде. Слить воду, крупу залить 1 л кипятка, сварить до мягкости и дать ей расстояться. Кабачки очистить от кожицы и семян, посолить, обвалять в муке, обжарить в кипящем растительном масле и нарезать кусочками. Затем соединить их с кашей, добавить дольки помидоров и тушить 10 мин.

Готовый плов подавать на стол горячим.

Тушеная манная крупа

200 г крупной манной крупы, 60 мл растительного масла, соль по вкусу

Манную крупу обжарить в жире, непрерывно помешивая, до потемнения. Продолжая помешивать, постепенно залить крупу 250–500 мл горячей подсоленной воды, чтобы крупа равномерно заварилась и стала мягкой (она не должна быть ни кашеобразной, ни рассыпчатой, ни сухой). Подавать, украсив зеленью петрушки, редисом или помидором.

Овсяные оладьи с подливой из белых грибов

1½ стакана овсяных хлопьев «Геркулес»

Для подливы: *½ ч. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. муки, горсть сушеных грибов*

Овсяные хлопья залить 200 мл кипятка, добавить растительное масло, соль на кончике ножа, перемешать, оставить на 10 мин. Перемешать еще раз, добавить 1 ст. л. муки. Мокрыми руками сформовать тонкие лепешки. Обжаривать до зарумянивания на разогретой сковороде.

Подлива. Сушеные белые грибы заранее замочить, пожарить в растительном масле с луком до готовности. В 200 мл холодной воды развести 1 ст. л. муки, размешать и вылить в сковороду с готовыми грибами, прокипятить 5 мин.

Подавать оладьи с подливой.

Каша «Дубинушка»

60 г риса, 60 г гречневой крупы, 50 г ячневой крупы,

50 г стакана пшенной крупы, ½ стакана натертой тыквы, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, ½ огурца, 3 помидора, 2 сладких болгарских перца, 1 свекла, зелень петрушки, 30 г растительного маргарина, 4 ст. л. панировочных сухарей, соль

Все крупы тщательно перебрать и промыть. Лук, морковь, свеклу очистить и вымыть. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Тыкву натереть, не срезая кожицы. Лук мелко нарезать. Огурец, помидоры, перец помыть и нарезать ломтиками. На дно высокой, смазанной маслом и обсыпанной панировочными сухарями кастрюли уложить подготовленную свеклу, на нее – пшено, далее – морковь, рис, помидоры и перец, на них – гречневую крупу, потом лук и ячневую крупу. Верхний слой – тыква. Подготовленную смесь залить 600 мл горячей подсоленной воды, поставить кастрюлю на огонь и после закипания воды варить 15–20 мин. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 20 мин. Кастрюлю с готовой кашей опрокинуть на блюдо. Должен получиться слоеный пирог.

Мучные блюда

Блинчики постные

1½ стакана пшеничной муки, 5 ст. л. растительного масла, 1–2 ч. л. сахара, 2–3 ч. л. меда, 500 мл воды, соль и сода питьевая на кончике ножа

Растворить в воде соль, сахар, всыпать муку и сделать жидкое тесто. Добавить соду, растительное масло и перемешать. Испечь блинчики на разогретой и смазанной маслом сковороде. Каждый блинчик смазать медом и свернуть трубочкой.

Блинчики с гречкой

Для теста: *2 стакана муки, 500 мл газированной минеральной воды, 1 ч. л. соли, 4 ч. л. сахара, растительное масло для обжаривания*

Для начинки: *½ стакана гречки, 200 мл воды, 6½ ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, 100 г шампиньонов в собственном соку, соль по вкусу*

Муку просеять с солью. Добавить сахар. Постепенно вливая

воду, замесить тесто такой же консистенции, как сметана. Накрыть миску с тестом пленкой и оставить в теплом месте на 40 мин. Разогреть сковороду. Добавить немного растительного масла. Влить 1 половник теста. Сделать сковородой круговое движение, чтобы тесто равномерно растеклось по всей поверхности. Жарить 1,5 мин. Лопаткой перевернуть блинчик на другую сторону и жарить еще 1 мин. Переложить блинчик на блюдо. Так же пожарить остальные блины.

Начинка. Гречку промыть и обжарить на сухой раскаленной сковороде до золотистого цвета. В кастрюле вскипятить воду, добавить немного соли и растительное масло. Всыпать гречку. Довести до кипения. Шумовкой снять пену, уменьшить огонь и варить, пока не впитается вся вода. Снять с огня и дать остыть до комнатной температуры. Лук и грибы мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве растительного масла 3 мин. Смешать в миске гречку с луком и грибами. При необходимости посолить.

На каждый блинчик положить по 1½ – 2 ст. л. начинки, свернуть конвертиками. Разогреть в сковороде растительное масло. Выкладывать по 4–5 блинчиков гладкой стороной вверх и жарить 1,5 мин, затем перевернуть и жарить еще 1,5 мин.

Оладьи дрожжевые с капустой

1 л воды, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 15–20 г дрожжей, 2–3 стакана муки, 1 ст. л. растительного масла, ½ небольшого кочана капусты, соль

В миску налить теплую воду (35–37 °С), растворить в ней сахар и соль, развести дрожжи. Добавить муку и замесить тесто (по консистенции, как на оладьи). Поставить тесто в теплое место подходить на 40–50 мин. Капусту тонко нашинковать и тушить в растительном масле до готовности, посолить. В подошедшее тесто добавить тушеную капусту (предварительно охладив ее, чтобы не была горячей, иначе можно «обжечь» дрожжи) и хорошо перемешать. Выкладывать оладьи на разогретую с растительным маслом сковороду и жарить с двух сторон до готовности.

Вареники с грибами и капустой

3 стакана пшеничной муки, 200 мл воды, 300 г белокочанной капусты, 150 г грибов, 1 головка репчатого лука, 6 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Очищенные и промытые грибы отварить и нарезать мелкими

кубиками. Капусту нашинковать, обжарить на части масла, смешать с поджаренным нарезанным луком, солью, грибами. Замесить тесто, тонко его раскатать, вырезать лепешки, в центр которых положить начинку, и защипнуть края. Отварить вареники в подсоленной воде.

Подавать с растительным маслом.

Пельмени с капустой

Для теста: *2 стакана муки, 300 мл воды, соль по вкусу*

Для начинки: *500 г капусты, 15 г муки из белых грибов, 50 мл растительного масла, 50 г лука, перец по вкусу*

Просеять муку, посолить, влить воду и замесить крутое тесто. Раскатать пласт теста толщиной в 2 мм, вырезать стаканом круглые лепешки. Положить на каждую лепешку по 1 ч. л. начинки, защипать края, опустить в кипящую соленую воду и варить, пока пельмени не всплывут на поверхность.

Начинка. Мелко нашинковать капусту, поджарить ее в масле с мелко нарезанным луком и грибной мукой. Затем поставить на пар, чтобы распарилась грибная мука, приправить перцем и остудить.

Перед подачей на стол полить пельмени растительным маслом, смешанным с жареным луком.

Кундумы

Для теста: *320 г муки, 150 мл воды, 4 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли*

Для начинки: *100 г сухих грибов, 1 пучок зеленого лука*

Для бульона: *грибной отвар, 1 лавровый лист, черный перец горошком, чеснок*

Смешать растительное масло с кипятком. Муку просеять, добавить соль, влить смесь кипятка с маслом, все быстро смешать в блендере. Выложив тесто на доску, продолжать вымешивать. Готовое тесто нарезать квадратиками 5 × 5 см (можно чуть больше).

Начинка. Сушеные грибы сначала замочить на 15–20 мин, затем отварить в воде. Слить отвар в отдельную емкость. Грибы мелко нарезать и обжарить в растительном масле с мелко

нарезанным луком. Дать начинке остыть.

В центр каждого квадратика из теста положить по ½ ч. л. начинки, смазать края теста водой, слепить треугольник и соединить кончики, чтобы получился пельмень. Смазать противень растительным маслом, разложить кундумы и запекать их 15 мин при температуре 200 ˚С.

Из грибного отвара приготовить бульон, добавив в него специи. Разложить кундумы в горшочки, залить грибным бульоном и поставить в горячую духовку на 15 мин.

Макароны с грибами

300–400 г свежих или замороженных грибов, 200–250 г макарон, 1–2 головки репчатого лука, 3–5 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, зелень петрушки или укропа, растительное масло для жарки, соль, свежесмолотый перец

Грибы перебрать, вымыть и нарезать средними кусочками. В кастрюле вскипятить воду, положить душистый перец, лавровый лист и пару веточек петрушки. В кипящую воду со специями положить грибы, довести до кипения, уменьшить огонь, снять пену и варить до готовности (10–15 мин). Незадолго до окончания варки посолить. Грибы откинуть на дуршлаг (отвар можно использовать для приготовления других блюд). Лук очистить и мелко нарезать. Обжаривать лук в растительном масле 5 мин, до мягкости. Выложить лук в миску, стараясь, чтобы в сковороде осталось как можно больше масла. В сковороду положить грибы, перемешать и жарить, помешивая, 5–7 мин. Добавить обжаренный лук, посолить, поперчить, перемешать. В кастрюлю с большим количеством кипящей подсоленной воды положить макароны. Варить, время от времени помешивая, 8 мин (или как указано на упаковке). Готовые макароны откинуть на дуршлаг. К луку с грибами добавить отваренные макароны, все хорошо перемешать и прогреть вместе 2–3 мин.

При подаче посыпать нарезанной зеленью.

Пельмени с зеленью

Для теста: *3 стакана пшеничной муки, 200 мл воды*

Для начинки: *5 пучков зелени (кинза, петрушка, щавель, зеленый лук, укроп), соль, перец*

Приготовить тесто из муки, воды и соли и оставить его на 30–

40 мин в прохладном месте.

Начинка. Зелень помыть, нарезать, посолить, поперчить. Тесто раскатать, вырезать стаканом кружочки, положить на них начинку и защипать края. Пельмени варить на пару до готовности.

Манты с картофелем

Для теста: *350 г муки, 100 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, соль*

Для начинки: *800 г картофеля, 200 г лука, 100–150 г сала, соль, перец по вкусу*

Сырой картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук и сало также нарезать мелкими кубиками и смешать с картофелем, поперчить и посолить.

Приготовить тесто из воды и муки, дать расстояться 30–40 мин. Затем раскатать тесто в большую тонкую лепешку и разрезать ее на квадраты размером 10 × 10 см. На каждый квадрат положить 1 ст. л. фарша, соединить кончики квадрата по диагонали и защипать углы так, чтобы манты приобрели продолговатую форму. Готовые манты положить на смазанные жиром касканы и варить на пару 25–30 мин. Крышка мантоварки при этом должна быть плотно закрыта.

Макароны с шампиньонами

300 г макарон, 300 г шампиньонов, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. семян тмина, 1 огурец, 1 головка репчатого лука, зеленый лук, зелень укропа, соль, молотый черный перец по вкусу

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Грибы очистить, промыть, нарезать и обжарить на масле. Соединить грибы с нарезанным полукольцами и обжаренным луком, посолить, поперчить. В эту же сковороду выложить макароны, перемешать, добавить семена тмина.

Перед подачей на стол украсить кружочками огурца, зеленым луком и зеленью.

Макароны с соусом из свежих помидоров

400 г макарон, 300 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. сухого базилика, ½ ч.

л. сухой мяты (или по нескольку листочков свежей зелени), соль, перец

Помидоры опустить на несколько секунд в кипящую воду, вынуть, снять кожицу, очистить от семян. Мякоть помидоров вместе с чесноком пропустить через мясорубку, добавить соль и перец по вкусу, базилик, мяту и растительное масло. Сварить макароны, слить воду и заправить их приготовленным соусом.

В соус можно добавить немного лука, а вместо базилика и мяты – майоран и зелень петрушки.

Макароны с овощами

2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, ½ банки кукурузы, 150–200 г замороженной стручковой фасоли, 3 помидора, 1 сладкий болгарский перец, 200–250 г макаронных изделий, зелень петрушки, укропа, базилика, ½ ч. л. сахара, соль, перец

Сладкий болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, опустить на 1 мин в кипящую воду, вынуть и снять кожицу. Помидоры измельчить в блендере в пюре или натереть на терке. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. С кукурузы слить жидкость. На разогретую с маслом сковороду выложить лук, половину чеснока и половину зелени. Обжаривать 3 мин на среднем огне. Положить сладкий болгарский перец и обжарить 2–3 мин, затем фасоль и тоже обжарить 2–3 мин. Добавить кукурузу, перемешать и влить измельченную помидорную массу. Посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 15 мин. Положить в овощи щепотку сахара, оставшийся чеснок и зелень и перемешать. Накрыть сковороду крышкой и дать настояться 5 мин.

В большом количестве кипящей подсоленной воды отварить до готовности макароны (8–10 мин) и откинуть их на дуршлаг. Соединить макароны с овощами, перемешать.

Орзо с креветками и зеленым горошком

200 г орзо (мелкие макаронные изделия, по форме напоминающие рис, но немного крупнее; орзо можно заменить рисом или другими мелкими макаронными изделиями), 200 г очищенных креветок, 2–3 головки репчатого лука, 100 г замороженного зеленого горошка, 3

помидора, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, соль, свежесмолотый перец, оливковое или другое растительное масло

Лук очистить и нарезать четвертькольцами. Чеснок очистить и мелко нарезать. Креветок разморозить, ополоснуть водой и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. У крупных креветок удалить кишечную вену (если не удалена). Крупных креветок можно разрезать на 2–3 части. Зеленый горошек разморозить. Помидоры надрезать крестообразно, опустить в кипяток на 1–2 мин, снять кожицу. В большое количество кипящей подсоленной воды всыпать орзо. Отваривать макароны на сильном огне, с открытой крышкой, периодически помешивая, 7 мин (или столько времени, сколько указано на упаковке). Орзо откинуть на дуршлаг, отвар от макарон не выливать.

Пока отвариваются макароны, приготовить креветок с луком и зеленым горошком. На разогретую с маслом сковороду выложить лук, посолить, поперчить свежесмолотым перцем и обжарить лук до мягкости, периодически перемешивая. Добавить чеснок и обжаривать еще 1–2 мин. Лук переложить в миску, оставляя как можно больше масла в сковороде. Выложить креветок в масло и обжаривать на сильном огне, помешивая, 2 мин. Затем переложить креветок в миску с обжаренным луком. В сковороду положить размороженный зеленый горошек, обжарить 2–3 мин и выложить к луку с креветками. В сковороду положить нарезанные помидоры, посолить, немного поперчить и тушить, пока томатная масса не загустеет. Добавить к томатному соусу креветок с луком и горошком. Все перемешать. Орзо выложить в сковороду к креветкам с овощами и перемешать. Посолить, поперчить и влить немного отвара от макарон (200–250 мл), чтобы блюдо приобрело однородную консистенцию.

При подаче посыпать блюдо нарезанной зеленью петрушки.

Паста с тунцом и базиликом

250 г спагетти (можно взять любые макароны из твердых сортов пшеницы)

Для соуса: *160 г тунца (в масле или собственном соку), 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 4 помидора, 80 г консервированных оливок (по желанию), 1 сушеный перчик пеперончино (по желанию), 1 ст. л. томатного соуса, оливковое или другое растительное масло для жарки, соль, свежесмолотый перец, зелень базилика (можно заменить петрушкой)*

В кипящую подсоленную воду положить макароны и варить на сильном (или умеренном) огне 8 мин (или столько времени, сколько указано на упаковке). Готовую пасту откинуть на дуршлаг.

Соус. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, сделать на них крестообразные надрезы, опустить на 1–2 мин в кипяток и снять кожицу. Нарезать помидоры крупными кубиками. В разогретое на сковороде растительное масло положить перчик, лук, немного посолить и поперчить. Жарить лук, помешивая, до слегка золотистого цвета (сильно не зажаривать). Добавить чеснок и обжарить еще 1 мин. Перчик вынуть из сковороды и выбросить. К луку с чесноком положить помидоры, еще чуть-чуть посолить (солить нужно в меру, чтобы не пересолить соус), перемешать и тушить, периодически помешивая, пока не испарится лишняя влага. (Если потом захочется сделать соус менее густым, можно добавить в него немного отвара от пасты.) Когда влага испарится и соус начнет густеть, добавить 1 ст. л. хорошего томатного соуса. По желанию, томатный соус можно не добавлять, а положить вместо него щепотку сахара. Если соус делается не из свежих, а из консервированных томатов, томатный соус добавлять совсем не нужно. Положить в соус оливки без жидкости (можно нарезать их колечками), консервированного тунца (без жидкости) и листочки базилика. Соус перемешать, посолить, поперчить или добавить щепотку сахара.

Соединить пасту с томатным соусом и тунцом, перемешать.

Подавать к столу сразу, украсив базиликом.

Спагетти с баклажанами и помидорами

250 г спагетти, 2 баклажана, 2 головки репчатого лука, 3–4 помидора, 1–2 сладкого болгарского перца, базилик, чеснок, соль, перец

Баклажаны промыть, нарезать кубиками, положить в дуршлаг, посолить и оставить на 30 мин. Смыть соль водой и слегка обсушить баклажаны. На растительном масле в сковороде спассеровать лук, добавить сладкий болгарский перец, кубики баклажанов и все обжарить. Затем положить нарезанные кубиками помидоры и базилик (свежий или сухой), посолить и поперчить. Можно добавить пару ложек томатного соуса или кетчупа. Овощи тушить до готовности, добавить в них пропущенный через пресс чеснок.

Пока готовятся овощи, отварить спагетти. В кастрюлю налить

воду, посолить ее и, когда вода закипит, положить спагетти. По окончании варки воду слить, выложить спагетти на тарелку, сверху – тушеные овощи.

Паста с креветками, базиликом и помидорами

250 г пасты (лингвине, тальятелле, спагетти и т. п.), 200 г очищенных креветок, 2–3 крупных помидора, 30 г зелени базилика, 2 зубчика чеснока, 6 ст. л. оливкового или другого растительного масла, соль (желательно морская), свежесмолотый черный перец или смесь 5 перцев

В большое количество кипящей подсоленной воды положить макароны. Когда вода повторно закипит, уменьшить огонь до среднего. Варить пасту согласно времени, указанному на упаковке, или около 7–8 мин. Готовую пасту откинуть на дуршлаг и дать стечь лишней жидкости.

Чеснок очистить. Зелень базилика вымыть и хорошо обсушить. Оборвать листочки базилика и положить их в блендер вместе с очищенными зубчиками чеснока. Добавить щепотку соли и влить 5 ст. л. оливкового масла. Базилик с чесноком измельчить в блендере до однородной массы. Помидоры вымыть. Один помидор нарезать небольшими кубиками, остальные – ломтиками. Креветок разморозить, вымыть и очистить от панцирей (если креветки крупные, у каждой сделать надрез вдоль спинки и удалить черную кишечную вену), еще раз ополоснуть водой и дать стечь лишней жидкости.

В сковороде хорошо разогреть 1 ст. л. оливкового масла, выложить креветок и обжарить примерно по 1–2 мин с каждой стороны, посолить. Креветки готовы, когда они порозовеют, а мякоть станет матовой (то есть перестанет быть прозрачной). (Сырые креветки можно заменить варено-мороженными. Их не нужно готовить долго, иначе мясо станет жестким. Креветок нужно разморозить, при необходимости удалить черную кишечную вену, промыть, обсушить, а затем разогреть 40–60 с на сильном или среднем огне.) Креветок переложить из сковороды в миску и убрать в теплое место. В сковороду, где жарились креветки, положить кубики помидоров, чуть посолить, поперчить и тушить на среднем огне 4–5 мин. Добавить к помидорам базиликово-чесночную массу и перемешать. Выключить огонь, добавить ломтики помидоров и креветок. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

Переложить пасту в сковороду к креветкам с помидорами,

осторожно перемешать.

Готовое блюдо подавать сразу, украсив листочками базилика.

Паста с луковым соусом

500 г макарон типа «рифленые перья»

Для соуса: *1 большая головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 1 стебель сельдерея, ¼ стебля лука-порея, 100 мл красного сухого вина, 400 г консервированных помидоров (очищенных и протертых), 2–3 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, 1 ст. л. орегано*

Соус. Репчатый лук, чеснок, сельдерей и порей очистить, нарезать и обжарить вместе на оливковом масле до мягкости. Добавить помидоры, хорошо размешать, влить вино. Приправить молотым черным перцем. Посолить. Тушить все вместе 15–20 мин, пока соус не загустеет и не приобретет коричневого оттенка. Выключить огонь, добавить орегано, перемешать, накрыть крышкой и подержать примерно 1 мин.

Пока готовится соус, сварить пасту, откинуть на дуршлаг, положить обратно в кастрюлю, выложить туда же соус и перемешать. Можно соус класть прямо в тарелки на макароны.

Блюда из овощей и бобовых

Запеченные картофельные дольки

5 крупных картофелин, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, щепотка сухой травы для аромата (базилик, тимьян и др.), соль, молотый черный перец

Тщательно вымыть картофель. Нарезать каждую картофелину вдоль на 8 долек. Положить все дольки в кастрюлю и залить водой. Посолить и довести до кипения. Через 2 мин слить воду, выложить картофель на сито и дать немного постоять.

Прогреть духовку до 220 °С. Противень застелить фольгой и смазать оливковым маслом. 2 ст. л. оливкового масла смешать с измельченным чесноком, сухими травами и молотым черным перцем. Смазать этой смесью картофельные дольки. Затем выложить их на уже прогретый противень и запекать до образования румяной корочки 20–25 мин.

Картофель, запеченный в фольге

8–10 картофелин, оливковое или другое растительное масло, соль, свежесмолотый перец или молотая паприка

Картофель вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде 10 мин. Вынуть картофель из воды и обсушить. В миску налить растительное масло, добавить немного свежесмолотого перца или паприки и размешать. Каждую картофелину обмакнуть в масло, завернуть в фольгу и выложить на противень или решетку.

Запекать в духовке 20 мин при температуре 200 °С.

Картофель, запеченный с луком, чесноком и помидорами

6 картофелин, 3 помидора, 1–2 зубчика чеснока, 2 головки репчатого лука, 2–3 ст. л. оливкового или другого растительного масла, зелень петрушки, укропа или базилика (можно смесь прованских трав), крупная соль, свежесмолотый перец

Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками, лук – четвертькольцами. Чеснок нарезать мелко, зелень – крупно. Сложить в миску кружочки картофеля, лук, чеснок и зелень. Посолить крупной солью, поперчить, добавить оливковое масло и перемешать. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кружочками или половинками кружочков. В форму для запекания выложить половину картофеля. На картофель уложить помидоры, немного посолить и поперчить. Выложить оставшийся картофель и равномерно распределить по всей поверхности. Поставить в разогретую до 180 °С духовку и запекать 1 ч, до готовности картофеля. За 15–20 мин до окончания приготовления накрыть форму фольгой, чтобы картофель не подсох и дошел до готовности.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Картофель запеченный

5–6 картофелин, 2 помидора, 1–2 головки репчатого лука, соль, свежесмолотый черный перец, зелень петрушки, оливковое или другое растительное масло, листья салата

Для соуса: *по пучку базилика, петрушки, 3 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. оливкового или другого растительного масла, соль, свежесмолотый черный перец*

Картофель вымыть, очистить и нарезать ломтиками толщиной 5–7 мм. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кружочками толщиной 5 мм. Лук очистить и нарезать кольцами.

Соус. Базилик или петрушку (можно взять базилик и петрушку в равных пропорциях) вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Смешать в миске нарезанную зелень, чеснок, добавить немного растительного масла, соль и свежесмолотый перец.

Противень смазать маслом и выложить кружочки картофеля (можно выкладывать картофель плотно друг к другу или на расстоянии). Каждый кружочек картофеля смазать соусом. Сверху положить кружочки помидоров, а на помидоры выложить несколько колечек лука. Картофель слегка посолить, поперчить и сбрызнуть растительным маслом. Запекать в духовке 20–25 мин при температуре 200 °С.

Готовое блюдо можно выложить на листья салата и украсить свежей зеленью.

Картофель в чесночном соусе

10 небольших картофелин, ½ стакана растительного масла, 6 зубчиков чеснока, 2 ч. л. соли

Очищенный картофель промыть и обсушить полотенцем. Каждую картофелину разрезать пополам. Бóльшую половину растительного масла разогреть на сковороде и обжарить картофель до золотистого цвета. Затем приготовить чесночный *Соус.* Для этого чеснок растереть с солью, добавить 2 ст. л. растительного масла и размешать. Поджаренный картофель полить чесночным соусом.

Печеный картофель под овощами

2 картофелины, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 ст. л. томатного соуса, соль, чеснок по вкусу

Картофель испечь в нагретой до 230 °С духовке 45 мин. Лук обжарить на растительном масле. Добавить тертую на терке морковь. Когда морковь будет готова, добавить нарезанный чеснок. Через несколько минут добавить томатный соус, посолить, все хорошо перемешать. Печеный картофель разрезать пополам, посолить, положить на него тушеные овощи.

Картофель в хрустящей панировке

1 кг картофеля, 5 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец, сахар, специи по вкусу

Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками, полить их растительным маслом и хорошо перемешать, чтобы каждая долька была покрыта слоем масла. Смешать панировочные сухари со специями и солью. Если в состав специй уже входит соль, то соли в сухари надо добавлять совсем немного. Картофельные дольки хорошо обвалять в смеси панировки со специями. Разогреть духовку до 180–200 °С. Выложить дольки на противень и запекать в духовке 20–25 мин.

Подавать на стол с соленой капустой и маринованным луком.

Картофель по-французски

500 г картофеля, 4 головки репчатого лука, 800 мл воды, 3 ст. л. растительного масла, 100 г муки, 2 пучка петрушки, соль и перец по вкусу

Картофель очистить, отварить и нарезать кусочками. В сковороду налить растительное масло, положить нарезанный кольцами лук и обжарить его до полуготовности, не допуская изменения цвета. Добавить муку, размешанную с водой, соль и перец по вкусу. Протушить еще 3 мин, затем выложить в сковороду картофель, нарезанную зелень и оставить на огне на 5–10 мин.

Картофель с розмарином

8–10 картофелин, 1 ч. л. сушеного розмарина, растительное масло, 100 г консервированного горошка, зелень укропа, соль

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Масло разогреть на сковороде, выложить картофель и посыпать розмарином. Обжарить картофель со всех сторон.

Выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанным укропом и горошком.

Картофель, тушенный с белыми грибами

3–4 картофелины, 200 г замороженных белых грибов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, растительное

масло, свежий укроп, соль

Лук мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить грибы. Обжаривать 5–7 мин. Влить немного воды, накрыть крышкой и тушить еще 15–20 мин. Положить морковь, нарезанную соломкой, перемешать, затем – картофель кубиками. Перемешать, посолить. Влить воды, накрыть крышкой и тушить до готовности картофеля.

Выложить в тарелки и посыпать мелко нарезанным укропом.

Картофельные оладьи с цукини

750 г картофеля, 250 г цукини, 1 щепотка мускатного ореха, ½ ч. л. орегано, 4 ст. л. растительного масла, соль, черный перец

Картофель отварить в кожуре в подсоленной воде (за день до приготовления блюда). Слить воду, остудить. На следующий день очистить картофель и натереть на крупной терке, посолить, поперчить. Вымыть цукини и тоже натереть на крупной терке. Смешать с картофелем, приправить орегано и мускатным орехом. Разогреть на сковороде растительное масло. Сформовать оладьи и поджарить с одной и с другой стороны до золотистого цвета (около 6 мин).

Картофель, жаренный с тофу

400 г картофеля, 120 г сыра тофу, 8 г чеснока, 40 мл растительного масла

Картофель нарезать брусочками и жарить 15–20 мин. Тофу, нарезанный мелкими кубиками, добавить в картофель и жарить еще 7–10 мин. За 1–2 мин до готовности посолить и добавить растертый чеснок.

Картофельные оладьи

1½ кг картофеля, 23 стакана муки, 3 ст. л. растительного масла, лук, чеснок, зелень по вкусу

Приготовить пюре. Когда оно немного остынет, добавить в него муку и тщательно вымесить. Мокрыми руками сформовать круглые лепешки и обжарить их в растительном масле. В картофельную массу можно добавить обжаренный лук или

измельченный чеснок, зелень петрушки.

Картофельные клецки с грибным соусом

Для клецок: *4 картофелины, 100 г муки, 2 ст. л. крахмала, щепотка мускатного ореха, щепотка соли*

Для соуса: *500 г грибов, 1–2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 3–4 ст. л. сливок на растительной основе, соль и перец по вкусу*

Картофель отварить в кожуре, очистить и в горячем виде пюрировать. Муку смешать с крахмалом. Соль смешать с мускатным орехом, мукой и крахмалом. Положить эту смесь в картофель и вымесить до однородного состояния. Выложить на доску, присыпанную мукой, скатать колбаску и нарезать на маленькие кусочки. Обвалять их в муке и отварить в кипящей подсоленной воде (после того как клецки всплывут, их нужно варить 5 мин).

Грибной соус. Грибы отварить и мелко нарезать. Грибной отвар не выливать. Лук почистить и мелко нарезать. Муку обжарить на сухой сковороде до светло-бежевого цвета. Растительные сливки развести в небольшом количестве грибного отвара. Туда же добавить остывшую муку. Хорошо размешать, чтобы не было комочков. Лук обжарить до золотистого цвета, положить в него грибы и слегка их обжарить вместе с луком. Влить грибной отвар с разведенной мукой и сливками. Все вместе прокипятить 1–2 мин, чтобы соус загустел.

Колдуны

12 картофелин, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Для фарша: *40 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу*

Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать. Оставшийся после отжимания сок вместе с крахмалом оставить на несколько минут, пока крахмал не осядет, затем жидкость слить. Крахмал перемешать с картофельной массой, посолить и поперчить по вкусу. Из приготовленной картофельной массы сформовать лепешки, в центр каждой положить немного фарша, края соединить, придавая изделиям форму шарика. Запанировать

колдуны в муке, обжарить на масле до образования румяной корочки, затем переложить в жаровню, залить грибным отваром и запекать в духовке 30–40 мин.

Фарш. Грибы замочить в холодной воде, затем отварить в той же воде, отвар слить. Грибы промыть, мелко нарезать, обжарить на масле, соединить с нарезанным и обжаренным луком, посолить, поперчить.

Подавать колдуны горячими, гарнируя овощами или квашеной капустой.

Картофель печеный, фаршированный луком

10–12 крупных картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, соль

Картофель испечь, очистить, срезать верхушки, выбрать мякоть, оставив стенки такой толщины, чтобы они могли удержать фарш. Вынутую массу размять, смешать с маслом, нарезанным и поджаренным в масле луком и нафаршировать картофель. Сбрызнуть его маслом, прогреть.

Картофельные галушки

5 крупных картофелин, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 головки репчатого лука, молотый красный перец по вкусу

Две картофелины отварить на пару, осторожно снять кожицу. Размять с мукой. Лук очень мелко нарезать и смешать с размятым картофелем. Присыпать красным перцем. Оставшиеся картофелины натереть на мелкой терке и вмешать в приготовленное тесто. Все тщательно растереть до получения эластичной массы, затем десертной ложкой опускать галушки в крутой кипяток или овощной бульон. Варить до готовности.

Картофель, фаршированный грибами

12 картофелин

Для фарша: *2 стакана нарезанных свежих грибов, ¼ белой булки, 110 мл растительного масла, 200 мл овощного бульона, соль*

Очистить картофель, ополоснуть в холодной воде, срезать с одной стороны верхушку, вырезать и вынуть половину мякоти из каждой картофелины.

Фарш. Отварить свежие грибы, мелко нарезать, смешать с мякотью белой булки, положить масло, посолить, размешать. Положить фарш в картофелины, накрыть срезанной верхушкой, закрепить нитками, сложить в сотейник, влить растительное масло, овощной бульон и варить до готовности.

Подавая на стол, выложить картофель на блюдо и полить соусом из сотейника.

Картофель печеный, фаршированный грибами

8 картофелин, 200 г свежих грибов, 1–2 головки репчатого лука, растительное масло, зелень укропа, соль

Грибы вымыть, нарезать, выложить на сухую сковороду и жарить, пока не выпарится вся жидкость. Добавить нарезанный лук, соль и немного растительного масла. Остудить. У очищенного картофеля срезать верхнюю часть, маленьким острым ножом аккуратно вырезать середину, немного срезать нижнюю часть (для устойчивости), посолить и наполнить грибным фаршем. В форму для запекания налить немного растительного масла, поставить картофель и запечь в духовке до готовности (около 10 мин).

Выложить картофель на тарелку и посыпать мелко нарезанным укропом. Подавать блюдо горячим.

Картофельные зразы с грибами

7 картофелин, 500 г сушеных грибов, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. соли

Картофель отварить, тщательно растолочь, добавить соль, муку, все перемешать. Из пюре сделать лепешки, в центр которых выложить грибную начинку, соединить края. Обвалять зразы со всех сторон в муке и обжарить в масле. Для начинки грибы тщательно промыть, замочить на 2 ч. Затем отварить их в этой же воде, воду слить, еще раз промыть. Нарезать, обжарить, добавив нарезанный лук, соль и перец.

Картофельные зразы с соевым гуляшом

Для теста: *4 картофелины, 1 зубчик чеснока, пшеничная мука*

Для начинки: *1 стакан соевого гуляша, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 50 г растительного маргарина, растительное масло для жарки, 2 ч. л. яблочного уксуса, соль, зелень*

Отварить картофель в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, добавить соль, маргарин и немного муки.

Начинка. Соевый гуляш залить грибным бульоном на 4–5 мин, жидкость слить, гуляш пропустить через мясорубку с отваренной морковью. Лук мелко нарезать и обжарить на масле. Все перемешать с добавлением специй, яблочного уксуса и чеснока.

Из теста раскатать лепешки, на середину выложить начинку, края защипать, придать форму пирожка и обжарить на растительном масле.

Драники с грибной начинкой

Для драников: *8 картофелин, 1–2 ст. л. муки, соль, перец*

Для грибной начинки: *200 г грибов, 1 головка репчатого лука, зелень, соль, перец*

Для грибного соуса: *300–400 мл грибного отвара, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень*

Картофель натереть на мелкой терке. Добавить муку, соль, перец и хорошо перемешать массу.

Начинка. Грибы отварить до готовности, отвар слить, но не выливать. Лук мелко нарезать и обжарить на сковороде с растительным маслом до мягкости. Добавить к луку отваренные грибы, посолить, поперчить и жарить вместе 5 мин. Снять с огня и добавить мелко нарезанную зелень.

Соус. На сковороду налить 2 ст. л. растительного масла и добавить 2 ст. л. муки. Все хорошо перемешать и довести до кипения. Как только мука с маслом начнут закипать, добавить горячий грибной отвар и при непрерывном помешивании довести соус до кипения (мешать лучше деревянной лопаточкой). Соус посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную зелень.

На разогретую с растительным маслом сковороду ложкой выкладывать картофельную массу, на нее – грибную начинку и заливать сверху картофельной массой, чтобы начинка оказалась внутри. Жарить драники с двух сторон до готовности.

При подаче полить грибным соусом.

Картофельные зразы с консервированными грибами

Для теста: *10 картофелин, ½ стакана муки, соль по вкусу*

Для начинки: *300 г консервированных грибов, 2 головки репчатого лука*

Картофель сварить и размять. В немного остывшее пюре добавить муку, чтобы получилось тесто.

Начинка. Консервированные грибы нарезать и обжарить с нарезанным луком на растительном масле.

Сделать маленькие лепешки, выложить на них начинку и защипать края. Обжарить зразы в растительном масле.

Картофельные зразы с грецкими орехами

500 г картофеля, ½ стакана отваренного и истолченного риса, 4 ст. л. толченых ядер грецких орехов, зелень, 4–5 толченых зубчиков чеснока, соль по вкусу

Отварить картофель в подсоленной воде, потолочь, горячим разделать мокрыми руками на небольшие лепешки. На каждую лепешку положить немного смеси из орехов, зелени, риса. Соединить края зразы и обвалять в мелко нарезанной зелени (петрушки, укропа, зеленого лука).

Выложить зразы на блюдо, украсить листьями салата и подать на стол.

Колобки из картофеля и грибов

250 г соленых грибов, 800 г отварного картофеля, 2–4 ст. л. растительного масла, 4–5 ст. л. муки, 1 головка репчатого лука, зелень, соль, перец

Соленые грибы нарезать. Добавить пассерованный лук, соль и перец по вкусу. Картофель пюрировать, добавить воду, муку и соль, замесить мягкое тесто. Разделать картофельное тесто на небольшие лепешки, на середину каждой положить грибной фарш, придать форму колобка и обжарить в масле.

Подавать с острым томатным соусом или соусом из хрена.

Картофельная запеканка по-монастырски

5 картофелин, 300 г грибов, 3 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу

Форму для запекания натереть разрезанным зубчиком чеснока и смазать маслом. Уложить в форму нарезанный тонкими кружочками картофель, на него – слой нарезанных ломтиками грибов, посолить, полить маслом. Затем уложить еще один слой картофеля, полить маслом и посыпать панировочными сухарями. Запекать в духовке 40–50 мин при температуре 180 °С. Подавать, оформив зеленью.

Картофель, запеченный с чесноком и тимьяном

12 средних картофелин, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. красного винного уксуса, 6 зубчиков чеснока, веточки тимьяна

Разогреть духовку до 200 °С. Разложить картофелины на доске, сделать вертикальные надрезы на расстоянии ½ см друг от друга, не дорезая 1 см до основания. Выложить в форму и полить оливковым маслом и уксусом. В каждую картофелину положить очищенный и разрезанный пополам зубчик чеснока и веточку тимьяна. Запекать 1 ч.

Овощная запеканка «Подсолнух»

100 г грибов, 2 кабачка, 450 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 стебля лука-порея, ¼ ч. л. майорана, 25 г моркови, 50 г семян подсолнечника, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, несколько веточек петрушки, соль, молотый черный перец

Сварить нарезанный дольками картофель и нарезанную ломтиками морковь в подсоленной воде. Обсушить и размять. Поджарить нарезанный репчатый лук и очищенные семена подсолнечника на масле, пока лук не станет мягким. Соединить с картофельной смесью, добавить майоран и перец. Пожарить нарезанный кольцами лук-порей и растолченный чеснок в масле около 5 мин, поперчить. Добавить нарезанные ломтиками кабачки и грибы, жарить 2–3 мин. Положить половину приготовленной смеси лука-порея в жаростойкое блюдо. Сверху выложить половину приготовленной картофельной смеси. Добавить остальную смесь лука-порея и картофельную смесь.

Запекать 20 мин до золотистого цвета.

При подаче посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Картофель по-индонезийски

1 кг картофеля, 4 головки репчатого лука, 4 сладких болгарских перца, 2 стручка острого перца, 4 зубчика чеснока, 6 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. соевого соуса, 8 ст. л. хереса

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать дольками. Нарезанный кольцами лук пассеровать в растительном масле, добавить измельченный чеснок, сладкий и острый перец. Посолить, перемешать и жарить 3 мин. Развести соевым соусом и хересом. Перемешать с картофелем и тушить еще 5 мин.

Стручковая фасоль, тушенная по-гречески

500 г замороженной стручковой фасоли, 2 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, 400 г консервированных помидоров (без кожицы), 1 ч. л. орегано, соль

Нагреть масло в сотейнике на среднем огне, добавить мелко нарезанный чеснок и немного поджарить. Положить фасоль и перемешать, добавить мелко нарезанные помидоры. Довести все до кипения, уменьшить огонь и тушить 20–30 мин. Добавить соль и орегано и тушить на слабом огне еще 20 мин. Подавать, когда фасоль станет мягкой, а жидкость от помидоров почти испарится. Очистить лук и морковь, мелко нарезать, спассеровать в масле. Заправку добавить в блюдо, дать закипеть, посолить, поперчить по вкусу.

При подаче на стол блюдо посыпать зеленью.

Картофельный рулет

Для картофельного теста: *700 г картофельного пюре, 3 ст. л. (без верха) крахмала*

Для начинки: *250 г лука, 250 г моркови, 250 г грибов, соль, специи*

Приготовить картофельное пюре, вмешать в него крахмал. Противень застелить бумагой для выпечки. Выложить картофельную массу прямоугольником. Поставить в разогретую

до 200–220 °С духовку на 15–20 мин до легкого подрумянивания.

Начинка. Лук мелко нарезать, морковь натереть на средней терке. Грибы мелко нарезать. Обжарить на растительном масле. Противень вынуть и по картофельному пласту распределить овощную начинку. Пласт осторожно свернуть в рулет, одновременно отделяя бумагу. Верх рулета смазать растительным маслом. Поставить в духовку на 15 мин.

Запеченный лук-порей

4 стебля лука-порея, 2 зубчика чеснока, пучок свежего тимьяна, 115 г растительного маргарина, 2 бокала шардоне, 285 мл овощного бульона, морская соль, молотый черный перец

Зеленую часть порея мелко нарезать колечками, обжарить в маргарине с чесноком и тимьяном. Добавить белую часть стеблей. Залить белым вином пополам с овощным бульоном, накрыть пищевой бумагой, поставить в духовку и запекать 30 мин.

Стручковая фасоль с маслинами

300 г замороженной стручковой фасоли, 2–3 зубчика чеснока, 100 г консервированных маслин (без косточек), растительное масло, соль по вкусу

Обжарить на растительном масле мелко нарезанный чеснок, добавить маслины, нарезанные колечками, обжаривать 2–3 мин. Положить фасоль и обжаривать еще 5–7 мин, посолить. Накрыть крышкой и снять с огня. Дать постоять 5–10 мин, чтобы фасоль впитала запах чеснока, затем выложить на блюдо.

Фасоль с кабачками

2 кабачка, 2 крупные моркови, 2 головки репчатого лука, ½ головки чеснока, 3–4 помидора, 1 стакан сухой белой фасоли, пучок кинзы, пучок укропа, несколько горошин душистого перца, 3 лавровых листа, куркума, гвоздика, тмин, чабер, хмели-сунели, соевый соус, растительное масло

Фасоль промыть, вымочить и сварить в той же воде. Когда фасоль будет готова, кабачки, морковь, лук нарезать крупными кусочками, чеснок нарезать средними кружочками. На донышко

5-литровой кастрюли налить масло. Положить овощи, добавить половину зелени с душистым перцем и лавровым листом, протушить. На сковороду с горячим маслом положить несколько кусочков чеснока. Когда чеснок поджарится до золотистого цвета, добавить кабачки и слегка обжарить их. Когда у кабачков начнет выделяться сок, снять их с огня и переложить в кастрюлю. Перемешать все овощи, добавить в них фасоль и долить бульон из фасоли до уровня смеси. Посолить по вкусу, добавить соевый соус, остальную зелень. Тушить на слабом огне не менее 30 мин. Незадолго до готовности добавить помидоры.

Подавать блюдо горячим, с черным хлебом.

Фасоль с укропом

4½ стакана фасоли, 3½ ст. л. оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, соль, перец по вкусу, веточки укропа для украшения

Фасоль замочить. Лук и пропущенный через пресс чеснок поджарить в разогретом масле до золотистого цвета. Добавить в сковороду фасоль и тушить 2–3 мин. Залить фасоль водой, перемешать с нарезанным укропом, заправить солью и перцем. Накрыть крышкой и тушить, пока фасоль не станет мягкой (около 10 мин). Снять крышку и продолжать тушить, пока вода не испарится полностью.

При подаче на стол украсить блюдо веточками укропа.

Фасоль с овощами

200 г фасоли, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 сладкий болгарский перец, растительное масло, зелень, соль

Фасоль замочить в холодной воде на 2–3 ч. Слить воду, промыть фасоль и поставить вариться до готовности. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке, перец нарезать соломкой. Все обжарить на растительном масле, добавить фасоль, посолить. Обжаривать еще 3 мин. Накрыть крышкой и дать настояться.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Фасоль по-гречески

150 г фасоли, 6 больших головок репчатого лука, 6 ст. л. растительного масла, 500 мл воды, 1 ч. л. соли, молотый черный и красный перец по вкусу

Замочить фасоль на ночь. На следующий день отварить ее, а жидкость слить в отдельную посуду. Нарезать кольцами лук и слегка обжарить его в растительном масле, хорошо посолить и поперчить. В огнеупорную посуду уложить, чередуя слоями, фасоль и жареный лук. Верхним слоем должна быть фасоль. Полить оставшимся растительным маслом и влить воду, в которой варилась фасоль. Запекать в духовке 20 мин при средней температуре.

Фасоль с перцем

300 г красной фасоли, 500 г красного сладкого болгарского перца, 300 г репчатого лука, 3½ ст. л. растительного масла, 3 ст. л. винного уксуса, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, укропа и сельдерея, 1 ч. л. молотого красного перца, соль

Фасоль замочить в холодной воде на 12 ч. Воду необходимо менять 2 раза. Промыть фасоль, залить холодной водой и варить на небольшом огне, накрыв крышкой, до готовности (зерна не должны развариться). Соль добавить в конце приготовления. Лук мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Сладкий болгарский перец очистить и нарезать брусочками. Готовую горячую фасоль переложить в глубокую сковороду, добавить лук, перец, растительное масло и немножко воды. Тушить под крышкой 7 мин на небольшом огне, помешивая. Добавить нарезанные чеснок и зелень, соль, молотый красный перец и уксус. Перемешать и подержать на огне еще 1 мин.

Фасоль, тушенная в горшочке

5 ст. л. сухой фасоли, 1 ст. л. растительного масла, 1 помидор, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. соли, зелень

Фасоль предварительно выдержать несколько часов в воде, затем положить в горшочек. Полить растительным маслом, добавить обжаренный репчатый лук, мелко нарезанный томат и тушить в духовке. За 10 мин до полной готовности блюда положить соль и зелень.

Подавать в горшочке.

Котлеты из фасоли

400–500 г белой фасоли, 2–3 кусочка белого хлеба, 1–2 ст. л. муки, 1 ст. л. молотых сухарей, зелень укропа, соль, молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки, сухари для панировки

Сваренную в подсоленной воде и остывшую фасоль пропустить через мясорубку вместе с замоченным в воде хлебом. Добавить муку, соль, перец. Получившуюся массу тщательно вымешать и слегка взбить. Чтобы масса была густой, можно добавить 1 ст. л. молотых сухарей. Дать фасолевой массе постоять 30–40 мин. Сформовать небольшие котлетки, запанировать их в толченых сухарях и обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле.

Подавать котлеты горячими, гарнировав жареным или отварным картофелем, обильно посыпав нарезанной зеленью укропа. Отдельно в соуснике подать острый соус или приправы.

Фасоль с луком и томатами

500 г фасоли, 200 мл растительного масла, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 головки чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, 5 помидоров, 1 лавровый лист, зелень петрушки, чабер, соль, перец по вкусу

Нарезанный ломтиками лук слегка спассеровать, влить 1 ст. л. воды, положить мелко нарезанный чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки, томатную пасту, соль, перец и свежие помидоры, очищенные от кожицы и семян, все перемешать и прокипятить. Заправить сваренную фасоль приготовленным соусом и готовить в духовке, пока не выпарится почти вся жидкость.

Подавать фасоль теплой.

Котлеты из фасоли острые

1 стакан фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 ломтика хлеба, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, зелень (кинза, укроп), соль, перец, мука или сухари

Фасоль замочить в воде на ночь, затем сварить до готовности. Замочить хлеб в теплой воде и отжать. Измельчить в блендере хлеб, фасоль, зелень, яйцо, соль. Хорошо перемешать и добавить

муку или сухари. Сделать котлеты и обжарить их на растительном масле.

Ароматная чечевица

1 стакан зеленой или коричневой чечевицы, 200 мл воды, 1 головка красного лука, 1 ветка розмарина, оливковое масло, соль, перец по вкусу

Промытую чечевицу положить в кипящую воду и варить, пока вода не впитается (около 30 мин). В конце варки посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный лук, розмарин и оливковое масло. Перемешать и оставить на несколько минут под крышкой.

Чечевица тушеная

1 стакан сухой чечевицы, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, соль, перец, зелень

Чечевицу замочить в воде на 2 ч. Слить воду, залить чистой водой и поставить вариться на слабом огне. Через 15–20 мин добавить тертую на крупной терке морковь и варить еще 15–20 мин до готовности. За 5 мин до конца варки посолить и поперчить чечевицу, добавить мелко нарезанный или пропущенный через пресс чеснок и мелко нарезанную зелень.

Чечевица с зеленью

1 стакан зеленой чечевицы, 400 мл воды, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, зелень, соль, растительное масло

В кипящую воду засыпать промытую чечевицу, посолить и варить 15–20 мин до полного впитывания воды. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Спассеровать овощи в растительном масле и небольшом количестве воды. Добавить готовую чечевицу и жарить на слабом огне еще 1–2 мин. В готовое блюдо выдавить чеснок.

При подаче на стол посыпать кинзой или другой зеленью по вкусу.

Котлеты из красной фасоли

1½ стакана красной фасоли, 1 головка репчатого лука, 2–3 кусочка белой булки, мука, зелень, сухари для панировки, растительное масло для жарки

Отварить фасоль до готовности в большом количестве соленой воды, пропустить ее через мясорубку с луком, размоченной в воде булочкой, зеленью. Можно для вязкости добавить муку. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на раскаленной сковороде по 2 мин с каждой стороны.

Подавать котлеты горячими, посыпанными зеленью.

Нут в греческом стиле

500 г отварного или консервированного нута, 3 ст. л. оливкового масла, 4–5 зубчиков чеснока, 1 маленькая головка красного лука, 2 ст. л. томатной пасты, 400 мл овощного бульона, маслины, сок 1 лимона, орегано, лавровый лист, соль, перец

Нут без жидкости положить в толстостенную кастрюлю, добавить масло и пропущенный через пресс чеснок, поставить на небольшой огонь, протушить 5 мин, помешивая. Добавить томатную пасту, сок лимона, мелко нарезанный лук, лавровый лист и орегано. Залить все горячим бульоном и варить, пока жидкости не станет втрое меньше, а соус не загустеет. Перед тем как снять с огня, добавить разрезанные пополам маслины.

Острая чечевица с лососем

150–200 г стейка лосося или форели, ¾ стакана зеленой чечевицы, 1 ст. л. белого сухого вина, соль

***Для заправки:** острый перчик, 3–4 ст. л. оливкового масла, 1–2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, сок ½ лимона*

Стейк лосося или форели вымыть, обсушить, выложить на фольгу и полить белым вином. Плотно завернуть фольгу и положить стейк на решетку или на противень. Запекать в духовке 20–25 мин при температуре 200–220 °С.

Чечевицу перебрать и промыть. В подсоленную кипящую воду (ее должно быть много) положить чечевицу и варить на среднем огне, снимая пену, 20 мин. Острый перчик вымыть, удалить из него семена и нарезать мелкими кубиками.

Заправка. Зелень вымыть и обсушить. Чеснок очистить. Из

лимона отжать сок. Зелень и чеснок измельчить в блендере или растолочь в ступке. Добавить сок лимона и перемешать массу. В сотейнике разогреть оливковое масло, положить острый перец, хорошо зажарить 3–6 мин, затем вынуть из сковороды ложкой с отверстиями и выбросить. В сотейник выложить чечевицу, предварительно слив жидкость, и перемешать. Дать чечевице немного постоять и пропитаться заправкой.

При подаче выложить на тарелку чечевицу и кусочки рыбы. Блюдо украсить зеленью.

Можно приготовить это блюдо без острого перца. Зелень и чеснок мелко нарезать. В сковороде разогреть оливковое масло и слегка обжарить чеснок. Добавить зелень, сок лимона и обжарить еще 1–2 мин. В сковороду выложить чечевицу, перемешать и дать пропитаться заправкой.

Тефтели из чечевицы

100 г чечевицы, 1–2 ч. л. соли, ½ ч. л. перца, 2 ч. л. паприки, 1–2 зубчика чеснока, 3 ч. л. майорана, 100 г мелко нарезанного лука, 200 г крупно нарезанного лука, 100–150 г панировочных сухарей (в зависимости от сочности лука), 2 ч. л. горчицы

Чечевицу замочить в горячей воде (350 мл) на ночь. Хорошо промыть и вместе с крупно нарезанным луком пюрировать погружным блендером. Добавить соль, специи, горчицу, хорошо перемешать, затем положить панировочные сухари и мелко нарезанный лук, еще раз хорошенько перемешать руками, сформовать тефтели и жарить в масле по 5 мин с каждой стороны. Можно обжаренные тефтельки протушить в томатном соусе.

Чечевица с шампиньонами

1 стакан чечевицы, 200–300 г шампиньонов, 1–2 головки репчатого лука, 1–2 моркови, 1–2 зубчика чеснока, соль, свежесмолотый перец, зелень петрушки или укропа, растительное масло для жарки

Чечевицу хорошо промыть и положить в кастрюлю. Залить 400–600 мл воды, поставить на огонь и довести до кипения. После закипания уменьшить огонь, посолить и варить, снимая пену, 20 мин, пока чечевица не станет мягкой, но при этом будет сохранять свою форму. Если чечевица готова, а жидкость

впиталась не вся, ее можно слить. Лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Шампиньоны вымыть и нарезать ломтиками. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук и чеснок до мягкости 1–2 мин. Добавить морковь и жарить, помешивая, 3 мин. Положить грибы и готовить, помешивая, до готовности (8 мин). В сковороду к грибам добавить отваренную чечевицу. Положить нарезанную зелень. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать чечевицу с грибами.

Кабачки, фаршированные овощами

700–800 г кабачков

Для фарша: *13 белокочанной капусты, 1–2 головки репчатого лука, 1 морковь, ¾ корня петрушки, 3 ст. л. томатного пюре, 3–4 ст. л. растительного масла, 30 г зеленого лука, соль, молотый черный перец, чеснок*

Очищенные от кожицы кабачки нарезать кусочками длиной 5–6 см и вынуть ¾ мякоти с семенами. Подготовленные кабачки слегка бланшировать и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, наполнить фаршем.

Фарш. Капусту нашинковать и обжарить, морковь и корень петрушки нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить. Отдельно поджарить нарезанный полукольцами репчатый лук. Подготовленные овощи смешать, добавить пассерованное томатное пюре, мелко нарезанный и слегка обжаренный зеленый лук, измельченный чеснок, соль, молотый перец. Все хорошо перемешать и прогреть. Заполненные фаршем кабачки выложить на смазанную растительным жиром сковороду и запекать в духовке до готовности.

Биточки из чечевицы

350 г чечевицы, 25 г кинзы, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сока лимона, 150 г соевого майонеза, 1 ч. л. тмина, 1 ч. л. молотого красного перца, ½ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли, сухари для панировки

Чечевицу промыть, залить 1,8 л холодной воды, оставить на ночь в прохладном месте. Слить воду, залить свежей водой и сварить до готовности. Измельчить чечевицу в блендере. Выложить на кусок ткани или на прочное полотенце и отжать остатки жидкости. Чечевичное пюре, тмин, красный перец и соль,

черный перец, нарезанную кинзу хорошо перемешать. Сформовать 6–8 биточков диаметром 5 см и толщиной 1 см. Запанировать в сухарях и жарить в разогретом масле до образования золотистой корочки. Смешать лимонный сок и соевый майонез.

Перед подачей на стол выложить чечевичные котлеты на неглубокое блюдо и полить заправкой из лимонного сока и соевого майонеза.

Тушеные кабачки

1 кг кабачков, 2 большие моркови, 1 большая головка репчатого лука, 2 помидора, укроп, петрушка, растительное масло, соль

Кабачки очистить, вырезать середину и нарезать кусочками. Выложить на доску и посыпать солью. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Налить на сковороду растительное масло, поставить на слабый огонь, положить лук и некоторое время пассеровать, помешивая. Положить к луку морковь, перемешать и протушить 2–3 мин. Добавить кабачки, перемешать, влить немного воды и тушить примерно 10 мин, время от времени помешивая. Пока кабачки тушатся, нарезать помидоры. Положить к кабачкам помидоры и тушить еще 10 мин, до готовности кабачков. Перед окончанием готовки добавить нарезанные укроп и петрушку. При необходимости досолить. Когда кабачки будут готовы, выключить огонь, накрыть сковороду крышкой и дать постоять еще 5 мин.

Кабачки, фаршированные рисом и грибами

1 кг молодых кабачков, 100 г риса, 400 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 5 ст. л. растительного масла, 100 мл овощного или грибного бульона, 1 ч. л. куркумы (по желанию), немного зеленого лука, соль, молотый черный перец

Кабачки вымыть и обсушить. Нарезать кусочками длиной около 5 см. Чайной ложкой вынуть сердцевину с семенами, чтобы осталось донышко толщиной примерно 1 см. Рис промыть, выложить в кастрюлю, залить водой (примерно 1,5 л), посолить, довести до кипения и варить на слабом огне 15–20 мин. Откинуть сваренный рис на дуршлаг и промыть.

Разогреть на сковороде 1 ст. л. растительного масла, кабачки

посолить и поставить в сковороду вверх дном, накрыть крышкой и тушить 15 мин на слабом огне. Перевернуть кабачки на донышки и тушить еще 10 мин. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарезать небольшими кусочками. Грибы вымыть и мелко нарезать. Слегка поджарить нарезанный репчатый лук в 2 ст. л. растительного масла, положить к луку грибы и обжарить. Добавить в рис куркуму, грибы с жареным луком, зеленый лук и перемешать. Посолить и поперчить.

Нагреть духовку до 180 °С. Наполнить кабачки грибным фаршем. В каждую «чашечку» налить 1 ст. л. бульона. Выложить в форму для запекания, сбрызнуть маслом и запекать 20 мин.

Баклажаны с перцем и помидорами

4 баклажана, 1 головка репчатого лука, ½ зеленого сладкого болгарского перца, 2 маленьких спелых помидора, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. панировочных сухарей, ½ ч. л. паприки, оливковое масло для жарки, соль

Баклажаны разрезать пополам в длину, но не чистить. Варить около 10 мин в подсоленной воде. Оставить баклажаны сушиться и охлаждаться, положив на тарелку кожицей кверху, чтобы они немного стекли. Когда баклажаны остынут, ложкой вынуть мякоть. Внешняя часть должна получиться в форме лодочки с толщиной стенок около 1–2 см.

Лук, чеснок и зеленый перец мелко нарезать и слегка поджарить на слабом огне в кастрюльке с 4 ст. л. масла. Когда лук станет прозрачным, добавить толченую петрушку, очищенные помидоры и мякоть баклажанов. Посолить и поперчить. Хорошо перемешать деревянной ложкой. Когда смесь станет однородной, добавить панировочные сухари. Перемешать массу и довести до кипения. Охладить и наполнить баклажанные «лодочки».

Выложить «лодочки» на противень, посыпать панировочными сухарями и полить тонкой струйкой масла. Поставить в нагретую до 180 °С духовку на 15 мин. Затем снизить температуру до 140 °С и готовить еще 15 мин.

Цукини с изюмом и орешками пинии

2–3 ст. л. оливкового масла, 3 крупных зубчика чеснока, 4 небольших цукини, 2 помидора, 1 ст. л. анчоусной пасты, 2 ст. л. белого изюма, 1 ст. л. красного винного уксуса, 1 ст. л. слегка обжаренных орешков

пинии, 2 щепотки молотого перца

Разогреть масло на среднем огне и обжарить в нем чеснок, нарезанный ломтиками, перемешивая и следя за тем, чтобы ломтики не пережарились и не стали коричневыми. Когда чеснок вкусно запахнет, выложить в сковороду нарезанные цукини и обжаривать вместе с чесноком еще несколько минут, помешивая. Добавить все остальные нарезанные ингредиенты, кроме перца и орешков, перемешать и готовить, не накрывая крышкой, на среднем огне до загустения соуса и почти полного выпаривания жидкости, 10–12 мин, время от времени перемешивая. Выключить, добавить перец и орешки, снова перемешать.

Подавать блюдо можно как теплым, так и холодным.

Баклажаны по-турецки

1 большой баклажан, 2 помидора, 1 красный сладкий болгарский перец, 1 головка репчатого лука (лучше красного), горсть кускуса, оливковое масло, щепотка молотого тмина, соль по вкусу, черный перец

Разогреть духовку до 180 °C, противень смазать небольшим количеством масла. Разрезать баклажаны вдоль пополам и извлечь мякоть, оставляя стенки толщиной в 1 см. Половинки баклажанов положить на противень кожицей вверх и печь около 20–30 мин, до тех пор, пока кожица не станет мягкой. Мякоть баклажана, красный перец и лук пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, добавить тмин, соль, перец и слегка поджарить на сковороде. Когда овощи станут мягкими, добавить помидор, нарезанный кусочками. Кускус опустить в кипящую воду на 10 мин для того, чтобы он размяк, затем перемешать с содержимым сковороды. Наполнить половинки баклажана и поставить в духовку еще на 5 мин.

Баклажаны по-стамбульски

250 г баклажанов, 50 г репчатого лука, 100 г помидоров, 50 мл оливкового масла, 40 г моркови, 40 г корня сельдерея, 40 г сладкого болгарского перца, 1 зубчик чеснока, 5 г зелени петрушки, чабрец, соль, молотый черный перец по вкусу

Баклажаны разрезать вдоль пополам. Подрезать мякоть на ½ см от кожуры и, не вынимая ее, положить баклажаны в холодную,

слегка подсоленную воду, чтобы они утратили горечь. Затем поджарить в масле и вынуть мякоть. Морковь и сельдерей припустить в воде до полуготовности и нарезать мелкими кубиками. Сладкий болгарский перец запечь, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать и смешать с морковью. Мелко нарезанный лук спассеровать, добавить нарезанные овощи, нарезанные кусочками помидоры, зелень петрушки, растертый чеснок, чабрец, молотый черный перец, соль и все перемешать. Мякоть, вынутую из половинок баклажана, мелко нарезать и добавить в овощи. Баклажаны наполнить полученным овощным фаршем, выложить на смазанный маслом противень или сковороду, каждую половинку накрыть ломтиком помидора и запечь в духовке 15–20 мин.

Подавать баклажаны в холодном виде.

Баклажаны в томатном соусе с чесноком

2–3 баклажана, 2 головки репчатого лука, 3 помидора, 2 сладких болгарских перца, 2–3 зубчика чеснока, зелень кинзы или петрушки, оливковое или другое растительное масло для жарки, соль, свежесмолотый перец

Баклажаны вымыть, обсушить, нарезать полукольцами или четвертькольцами, посолить и оставить на 15–20 мин. Перед жаркой стряхнуть с баклажанов излишки соли и слить образовавшуюся жидкость. (Солить баклажаны не обязательно, но тогда они впитывают в себя гораздо больше масла при жарке.) Перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать полосками. Лук очистить и нарезать четвертькольцами. Чеснок очистить и мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. Помидоры вымыть, опустить в кипяток на 1–2 мин, снять кожицу и нарезать кубиками.

Томатный соус. Сковороду с небольшим количеством масла разогреть, выложить в нее помидоры, чуть посолить, довести до кипения, уменьшить огонь и тушить помидоры 10–15 мин.

В сотейник или глубокую сковороду налить масло, разогреть, выложить баклажаны и обжаривать, периодически помешивая, практически до готовности. В другой сковороде разогреть немного масла, положить лук, посолить и обжаривать до мягкости. В самом конце жарки можно добавить щепотку сахара, чтобы лук слегка карамелизовался. Лук переложить к баклажанам (сотейник с баклажанами держать на очень слабом огне). В сковороду, где жарился лук, выложить полоски перца, обжарить

его до легкого золотистого цвета, затем переложить перец в сотейник к баклажанам. Овощи залить томатным соусом, добавить мелко нарезанные чеснок, зелень, соль (если нужно), перец и перемешать. Накрыть крышкой и дать настояться 5 мин.

Подавать в горячем или холодном виде, посыпав нарезанной зеленью, как самостоятельное блюдо или гарнир к мясу или рыбе.

Баклажаны с орехами

1 кг баклажанов, 1 стакан ядер грецких орехов, 1–2 головки репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы, 1–2 веточки сельдерея, 1 ч. л. шафрана имеретинского, уксус или гранатовый сок, молотый красный перец и соль по вкусу, растительное масло для жарки

Для этого блюда подойдут ровные и длинные баклажаны. Срезать у них зеленый хвостик и нарезать вдоль пластинами толщиной приблизительно в 1 см (если у плодов грубая кожица, то ее надо снять). Посыпать солью, оставить на 20–25 мин, потом выжать горечь. Налить на сковороду растительное масло и дать ему нагреться. Выложить на сковороду баклажаны и жарить с обеих сторон до золотистого цвета. Жареные баклажаны выложить на салфетку, дать им остыть и стечь маслу. Начинить баклажаны одним из двух указанных способов.

Начинка. Орехи пропустить через мелкую сетку в мясорубке. Лук нарезать тонкими полукольцами, посыпать солью, оставить на 10–15 мин, потом отжать руками, чтобы ушла горечь. Добавить к орехам очень мелко нарезанную зелень, лук, пропущенный через пресс чеснок, имеретинский шафран, молотый красный перец, уксус или гранатовый сок (можно смешать свежевыжатый гранатовый сок и уксус в равных количествах), соль, немного воды. Начинка должна быть консистенции густой сметаны, она не должна растекаться.

1. Смазать пластинки начинкой по всей длине, скрутить рулетиком, слегка прижать, чтобы рулет не раскрывался. Снаружи тоже немного обмазать начинкой.

2. Смазать начинкой ломтик до середины и накрыть несмазанной стороной. Снаружи тоже обмазать немного начинкой.

Тарелку украсить салатным листом и выложить на него баклажаны, сверху для красоты посыпать гранатовыми зернами.

Баклажаны, фаршированные грибами

2 баклажана

Для начинки: *2 сладких болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 150 г шампиньонов, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки или кинзы, грецкие орехи, растительное масло, соль, перец*

Баклажаны вымыть, отрезать хвостики и разрезать каждый баклажан вдоль пополам. Из каждой половинки ножом или ложкой вырезать мякоть и убрать в сторону. Выложить полые баклажанные «лодочки» на противень или в форму для запекания, посолить их изнутри и смазать растительным маслом. Запекать 10–15 мин при температуре 230 ˚С.

Начинка. Лук очистить и мелко нарезать. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать небольшими кубиками. Мякоть баклажанов нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать ломтиками или небольшими кубиками. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. Чеснок очистить и пропустить через пресс. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук 2 мин. Добавить перец и жарить, помешивая, еще 4 мин. Положить нарезанную мякоть баклажанов и жарить, помешивая, 7 мин до готовности. Посолить и поперчить. Когда баклажаны будут готовы, можно добавить к ним очищенный от кожуры и натертый помидор, перемешать и тушить еще 4 мин. Добавить зелень, чеснок и перемешать. В отдельной сковороде обжарить шампиньоны (8–10 мин). Соединить баклажаны с грибами и хорошо перемешать начинку.

Баклажанные «лодочки» достать из духовки и наполнить их начинкой. Сверху можно посыпать баклажаны толчеными грецкими орехами. Запекать в нагретой до 200 ˚С духовке 10 мин.

При подаче посыпать нарезанной зеленью.

Баклажаны, тушенные с картофелем и томатами

4 средних баклажана, 10–12 картофелин, 5–6 спелых томатов, 4–5 ст. л. растительного масла, 3–4 головки репчатого лука, 1–2 лавровых листа, 4–5 веточек петрушки, соль по вкусу

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками и обжарить с обеих сторон в разогретом растительном масле. Нарезать кружочками очищенный картофель. Репчатый лук нарезать кольцами, томаты – толстыми ломтиками. В кастрюлю с толстыми стенками влить масло,

оставшееся от жарки баклажанов, и уложить овощи слоями: сначала баклажаны, затем картофель, лук, сверху – томаты. Посолить, добавить воды (жидкость должна лишь наполовину покрывать овощи) и поставить тушить. Готовность блюда определяется по состоянию картофеля. За 1–2 мин до готовности опустить в кастрюлю лавровый лист.

Перед подачей на стол блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Жареные баклажаны с кедровыми орешками

2 баклажана, 1 головка репчатого лука, 3 очень зрелых помидора, 3 зеленых сладких болгарских перца, 1 зубчик чеснока, оливковое масло, 25 г коричневого сахара, немного розмарина аптечного, 50 г изюма, 50 г кедровых орешков, 10 г молотого красного перца

Подготовить лук, перец, помидоры и баклажаны. Влить на сковороду масло и, когда оно нагреется, положить лук, чеснок и перец (все нарезанное мелкими кубиками). Добавить нарезанные розмарин, помидоры и баклажаны, сахар, красный перец, соль и влить воду или бульон, довести до кипения, варить 15 мин. Добавить изюм и кедровые орешки.

Подавать баклажаны горячими.

Баклажаны, фаршированные овощами

10 баклажанов, 2 головки чеснока, ½ ст. л. растительного масла, 2 корня сельдерея, 2 корня петрушки, 4 крупных помидора, зелень кинзы, укропа, соль, перец по вкусу

Удалить плодоножки у баклажанов, слегка подпечь на открытом огне, удалить кожицу. Сделать надрез вдоль каждого баклажана и осторожно вынуть мякоть. Мелко нарезать сельдерей и петрушку, добавить измельченную мякоть баклажанов и обжарить все на растительном масле, добавить мелко нарезанный или пропущенный через пресс чеснок, зелень, приправить солью, перцем и слегка припустить на среднем огне.

Баклажаны нафаршировать этой массой и уложить в один ряд надрезанной стороной вниз на сковороду с разогретым растительным маслом. Сверху положить очищенные от кожицы и разрезанные пополам помидоры, посолить, влить немного воды, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы и укропа, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 5 мин.

Подавать к столу, полив соком, образовавшимся при тушении.

Перец, фаршированный по-гречески

3 желтых сладких болгарских перца, 2 помидора, 4 ст. л. оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 100 г рубленого миндаля, 25 г изюма без косточек, 1½ стакана отварного риса, по нескольку веточек мяты и петрушки, соль, перец

Нагреть духовку до 190 °С. Перец вымыть и разрезать пополам, удалить семена. Намазать половинки перца оливковым маслом и поставить в духовку на 15 мин. Лук нарезать и слегка обжарить на масле. Добавить измельченный чеснок, миндаль, продолжать жарить 1–2 мин. Выключить огонь, добавить отварной рис, мелко нарезанный помидор, мяту, петрушку, изюм. Перемешать, посолить, поперчить. Половинки перца слегка посолить и поперчить, затем начинить рисовой смесью. Выложить перец в жаропрочную посуду, добавить 150 мл кипящей воды, поставить в духовку и запекать 20 мин. Затем посыпать миндальной крошкой, сбрызнуть оливковым маслом и поставить в духовку еще на 20 мин.

Айлазан

3 баклажана, 5 картофелин, 2–3 головки репчатого лука, 5 ст. л. растительного масла, 4 сладких болгарских перца, 1 стакан стручковой фасоли, 3–4 помидора, 1 стакан мелко нарезанной пряной зелени (кинзы, петрушки, базилика), по 1–2 ч. л. молотого красного и черного перца, соль по вкусу

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, через 10–15 мин отжать, чтобы удалить сок, положить в кастрюлю, полить маслом. Дальше укладывать слоями нарезанные кубиками картофель, кольцами – сладкий перец, лук, очищенные от боковых жилок и нарезанные стручки зеленой фасоли, ломтики помидоров, зелень; посыпать солью, черным и красным перцем. Овощи накрыть перевернутой тарелкой, кастрюлю накрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности в духовке или на плите, влив 100 мл воды.

Перец, фаршированный грибами

6 сладких болгарских перцев, 300 г шампиньонов, 1 стакан риса, 5 помидоров, 1 головка репчатого лука, 5 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль

Обжарить на масле лук, нарезанные шампиньоны и помидор, добавить промытый рис, влить 200 мл воды, посолить и тушить на слабом огне. У перца удалить плодоножки и семена. Наполнить перец рисом и уложить в кастрюльку. Оставшиеся помидоры нарезать, обжарить в масле, посолить, развести 200 мл горячей воды. Залить соусом фаршированный перец. Тушить до готовности.

Перед подачей на стол блюдо посыпать зеленью.

«Чашечки» из перца с картофелем

2 сладких болгарских перца, 4 отварные картофелины, 6 шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. постного майонеза, растительное масло, соль, специи по вкусу

Лук и шампиньоны мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Пару грибов оставить для украшения. Перец разрезать вдоль пополам, удалить плодоножку и семена. Из картофеля

сделать пюре так, чтобы не было суховатым, положить в него постный майонез. Добавить в картофель жареный лук с грибами, соль, специи по вкусу. Перец уложить на смазанный маслом противень и наполнить пюре. Сверху вдавить ломтики грибов для украшения. Запекать в духовке 15–20 мин при температуре 200 °С.

Свекла, тушенная с квашеной капустой

500 г свеклы, 400 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец

Свеклу испечь, очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле вместе с нарезанным кольцами репчатым луком. Квашеную капусту отжать от рассола, мелко нарезать, протушить под крышкой в растительном масле с добавлением томатной пасты. Соединить свеклу с капустой, перемешать, прогреть на плите 5 мин, приправить сахаром, солью, перцем по вкусу.

Свекла, фаршированная овощами

500 г свеклы

Для фарша: *2 помидора, 100 капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец*

Свеклу сварить, очистить, вынуть из середины мякоть. Заполнить фаршем, уложить в форму и запекать в хорошо разогретой духовке.

Фарш. Нарезать соломкой вынутую мякоть свеклы, спассеровать лук и морковь. Капусту нашинковать и слегка припустить. Все овощи соединить, добавить жареные помидоры и молотый перец.

Гумбо

2 сладких болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 225 г спаржевой фасоли, 25 г муки, 100 г риса, 300 мл овощного бульона, 400 г помидоров в собственном соку, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соуса табаско, соль,

молотый черный перец по вкусу

Вылить половину масла в небольшую кастрюлю с толстым дном, нагреть на слабом огне. Добавить муку и обжарить на слабом огне, часто помешивая, пока смесь не станет светло-коричневой (подгорания не допускать). В большой кастрюле нагреть оставшееся масло, жарить нарезанный лук, пока он не станет мягким. Добавить нарезанный сладкий болгарский перец и фасоль, жарить 3 мин. Добавить в приготовленную смесь помидоры, бульон, соус табаско, обжаренную муку и тушить на слабом огне, накрыв крышкой, 10 мин. Посыпать солью, молотым перцем.

Подавать к столу в порционных тарелках вместе с вареным рисом.

Свекла, тушенная с луком

400 г свеклы, 4 головки репчатого лука, 1 ч. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец

Сваренную или испеченную свеклу очистить и натереть на терке. Лук мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Овощи смешать, добавить слегка обжаренную муку, масло, соль, перец и тушить до готовности.

Чанфотта

600 г баклажанов, 2 красных сладких болгарских перца, 600 г помидоров, 1 кг картофеля, 1 пучок петрушки, 1 ст. л. свежего орегано (или 1 ч. л. сушеного), 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 6 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Баклажаны нарезать кубиками по 2 см, положить в миску, посолить и оставить минимум на 30 мин, чтобы вышла горечь. Помидоры опустить в кипяток на 1–2 мин, снять кожицу, вынуть семена, мякоть крупно нарезать. Сладкий болгарский перец мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать кубиками и обжарить. Лук мелко нарезать, добавить к картофелю. Затем положить баклажаны, сладкий болгарский перец и обжаривать все вместе, помешивая. Добавить в овощи орегано, мелко нарезанный чеснок, посолить, поперчить. Положить помидоры, хорошо перемешать и переложить в посуду для запекания. Запекать в духовке 45 мин при температуре 200 °C.

Пхали из свекольной ботвы

1 кг свекольной ботвы, 200–300 г орехов, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 1 ч. л. имеретинского шафрана, 1 ч. л. уцхо сунели, ½ ч. л. сухих молотых семян кинзы, 1 большой пучок зелени кинзы, уксус, соль, молотый красный перец по вкусу

Орехи смешать со специями, добавить лук, уксус, соль, острый перец и все хорошо перемешать. Свекольную ботву мелко нарезать и тщательно смешать с ореховой массой. (Пхали лучше готовить заранее, чтобы оно хорошо пропиталось.) Набрать столовой ложкой пхали и руками вылепить лепешку, затем тупой стороной ножа сделать бороздки, как у листьев, или руками скатать шарик, пальцами сделать углубление. Шарик поставить на тарелку, а в углубление положить зерна граната.

Овощной кебаб

2 картофелины, кусок имбиря, 4–5 кусков хлеба, 3 зеленых перца чили, 1 головка репчатого лука, шпинат, кинза, 1 ст. л. зиры, 1 ч. л. гарам масала

Картофель сварить в кожуре, остальные ингредиенты мелко покрошить, немного поджарить, зиру потолочь в ступке. Сваренный картофель очистить и размять. Хорошо вымешать все вместе, добавить 1–2 ст. л. сока лимона и вылепить небольшие кебабы размером с мячик для настольного тенниса. Поставить в холодильник на 20–30 мин. Разогреть 2 ст. л. масла на среднем огне и обжарить кебабы по 3–4 мин с каждой стороны до образования румяной корочки.

Голубцы овощные

1 кочан капусты

Для фарша: *300 г риса, 300 г моркови, 4 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 500 г помидоров или 2–3 ст. л. томатной пасты*

Кочан капусты разобрать на листья, ошпарить их, толстые прожилки срезать.

Фарш. Рис отварить. Морковь и лук мелко нарезать. Смешать все, посолить по вкусу, поперчить.

Завернуть фарш в капустные листья конвертиком, обжарить в

масле. Положить в кастрюлю, выстлав дно капустными листьями, добавить 100 мл воды. Помидоры нарезать ломтиками, положить на голубцы, добавить подсоленное масло. На слабом огне довести до готовности.

Голубцы, фаршированные овощами

1 неплотный кочан капусты

Для фарша: *2 моркови, 6 ст. л. риса, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. томата, 1 зубчик чеснока, растительное масло, соль*

Снять с кочана капусты 10–12 верхних крупных листьев, слегка отварить их, чтобы стали мягкими, черешки отбить молотком или срезать.

Фарш. Сварить рассыпчатый рис, обжарить нарезанную соломкой морковь и мелко нарезанный лук, соединить с рисом, добавить мелко нарезанный чеснок.

Наполнить подготовленным фаршем капустные листья, свернуть конвертиком и уложить в глубокую сковороду или кастрюлю. Залить водой, добавить томат, зелень, соль и тушить до готовности.

Тушеная капуста

½ кочана капусты, 1–2 моркови, 2–3 ст. л. томатной пасты, соль, перец, зелень

Капусту вымыть и тонко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. В сковороду положить морковь, налить немного воды и тушить морковь 5 мин. Затем добавить капусту и тушить, периодически помешивая, до готовности (при необходимости подливать во время тушения немного воды). За 5–10 мин до готовности капусту посолить, поперчить и положить томатную пасту или кетчуп. В самом конце добавить мелко нарезанную зелень.

Овощное рагу с молодым картофелем

5–7 некрупных молодых картофелин, ½ цукини, несколько листьев молодой капусты, 1 головка репчатого лука, 1 крупная морковь, 500 г вешенок, молодой чеснок, зеленый лук, 1 жгучий перчик, толченые соль, перец,

кориандр

Для подливы: *2 ст. л. кукурузного крахмала, 1 ст. л. темного соевого соуса, 2 ст. л. устричного соуса*

Картофель в кожуре проварить 15 мин, дать немного остыть и крупно нарезать. Спассеровать морковь, к ней добавить лук, обжарить до золотистого цвета. Отдельно обжарить цукини, крупно нарезанную капусту, к ней положить чеснок. Вешенки крупно порвать руками и слегка обжарить на сильном огне, посолить, поперчить, добавить кориандр. В миске развести 2 ст. л. (без верха) кукурузного крахмала (для густоты подливы), 1 ст. л. темного соевого соуса и 2 ст. л. устричного, долить воды до 500 мл. Все овощи соединить в сковороде, прогреть, залить крахмальным раствором, дать загустеть. Снять с плиты, посыпать зеленым луком.

Капуста со стручковой фасолью

300 г белокочанной капусты, 200 г зеленой стручковой фасоли, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 2–3 перышка зеленого лука, соль

Капусту мелко нашинковать. Фасоль отварить в воде до полуготовности. Масло разогреть на сковороде. Спассеровать мелко нарезанный лук. Добавить капусту, слегка обжарить. Влить 100 мл воды и тушить 10–15 мин на среднем огне. Положить фасоль и долить немного воды, если потребуется. Готовить еще 10–12 мин. Посолить. Выложить на тарелку и украсить зеленым луком.

Рагу из картофеля и капусты

600 г белокочанной капусты, 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, ½ пучка кинзы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, молотый черный перец, растительное масло, соль

Капусту нашинковать. Выложить в кастрюлю и залить 400 мл воды. Добавить 2 ст. л. растительного масла. Тушить около 45 мин на слабом огне. Картофель очистить, крупно нарезать. Репчатый лук нарезать полукольцами. Обжарить картофель и лук на растительном масле около 15 мин. Посолить, добавить томатную пасту и обжарить еще 3–4 мин. В готовую капусту выложить картофель с луком, тушить около 5 мин. Добавить

лавровый лист, нарезанный чеснок, черный молотый перец, соль, 3 ст. л. растительного масла. Можно положить зеленый горошек или другие овощи. Тушить рагу 10–15 мин. Кинзу мелко нарезать. Рагу выложить на тарелки и посыпать кинзой.

Капуста, тушенная с помидорами и маслинами

300 г белокочанной капусты, 100 г маслин, 200 г свежих помидоров, ¼ ч. л. сухой петрушки, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль

Мелко нарезанный лук обжарить на растительном масле, положить в него нашинкованную капусту. Обжаривать 3–5 мин. Добавить разрезанные пополам маслины. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками и соединить с капустой. Хорошо перемешать, всыпать зелень петрушки и соль. Влить 50 мл воды, накрыть крышкой и тушить до готовности еще 5–7 мин.

Котлеты капустные

500 г капусты, 2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. молотых сухарей, соль по вкусу, 3 ст. л. растительного масла, 100 мл воды

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, влить воду, 1 ст. л. растительного масла и тушить до полуготовности. В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, беспрерывно помешивая, 10–15 мин, слегка охладить, посолить, размешать и охладить. Сформовать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях и обжарить.

Котлеты капустные с хлебом

500 г белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 200 г пшеничного хлеба, 100 мл воды, 3–5 ст. л. муки, соль

Капусту нашинковать, посолить, протушить в масле. Готовую капусту смешать с мелко нарезанным поджаренным луком. Хлеб нарезать и залить горячей водой, дать остыть и протереть. Капусту перемешать с протертым хлебом, добавить соль и муку. Все хорошо перемешать, сформовать из этой массы котлеты, обвалять их в сухарях или муке и обжарить на растительном

масле.

Брокколи с чили

450 г капусты брокколи, 2 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 2 стручка сушеного красного перца чили (очищенных от семян и размолотых), соль по вкусу

Выбрать плотный кочан брокколи, разрезать толстые веточки надвое по длине, после чего положить всю брокколи в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и кипятить 2 мин. Затем слить воду и промыть капусту под холодной проточной водой. Оливковое масло нагреть в сковороде с толстым дном, достаточно большой, чтобы вся капуста уместилась в один слой. Положить в сковороду чеснок и чили, поставить на средний огонь на 3–4 мин. После этого добавить брокколи, протушить ее в масле и уменьшить огонь. Влить 100 мл воды, посолить, плотно накрыть сковороду крышкой и тушить на слабом огне 20 мин, осторожно переворачивая 2–3 раза, пока она не станет мягкой. Если необходимо, открыть кастрюлю, чтобы жидкость выкипела.

Готовую капусту подавать горячей или теплой.

Морковь во фритюре

800 г моркови, 50 г муки, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1–2 зубчика чеснока, соль, молотый черный перец, растительное масло для фритюра

Морковь очистить и промыть, нарезать кружочками толщиной ½ см, опустить на 10 мин в кипящую подсоленную воду, процедить, обсушить, обвалять в муке, поджарить в очень горячем фритюре. Вынуть морковь, разложить в тарелки, посыпать мелко нарезанным чесноком и зеленью петрушки, поперчить и сразу подавать к столу.

Белокочанная капуста с грибами

500 г капусты, 2–3 головки репчатого лука, 50 г сушеных грибов, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла

Разобрать кочан капусты и нашинковать листья. Грибы отварить в небольшом количестве воды. Когда они дойдут до полуготовности, мелко нарезать. На дно чугунной кастрюли

налить немного грибного отвара. Когда отвар закипит, протушить мелко нарезанный лук с нашинкованной грубой частью капустного листа, затем положить в кастрюлю тонкую часть нашинкованного листа и протушить. Отставить кастрюлю, добавив по вкусу красный перец. Из оставшегося грибного бульона сделать соус бешамель, добавив к отвару муку.

Перед подачей на стол капусту с грибами выложить на блюдо, полить соусом и посыпать зеленью.

Шницель из капусты

1 кг свежей белокочанной капусты, ½ стакана панировочных сухарей или пшеничной муки, 3–4 ст. л. растительного масла, соль

Капусту очистить от верхних поврежденных листьев, вырезать кочерыжку и отварить кочан в горячей подсоленной воде. Сваренную капусту положить на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем отделить листья и срезать жесткие прожилки. Каждый лист сложить вчетверо, обвалять в муке или сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон.

Жареные ломтики тыквы с томатным соусом

1 кг тыквы, 80 г муки, 1 ч. л. молотой паприки, растительное масло для жарки, ½ ч. л. молотого перца чили или красного острого перца, 13 ч. л. семян кориандра, соль

Для томатного соуса: *4–5 помидоров, 1–2 ст. л. оливкового или другого растительного масла, 1 зубчик чеснока, зелень кинзы или петрушки, сахар по вкусу, соль, свежесмолотый черный перец*

Тыкву вымыть и нарезать ломтиками толщиной не более 1 см. Ломтики очистить от жесткой кожуры. В миске смешать муку, молотую паприку, молотый красный острый перец, семена кориандра (раздавить плоской стороной широкого ножа) и соль. Ломтики тыквы слегка посолить, обвалять в мучной смеси и оставить на 5–10 мин. Стряхнуть с тыквы излишки муки. В сковороде разогреть 2 ст. л. масла, выложить тыкву и обжарить с обеих сторон на среднем огне 5–7 мин до золотистой корочки. Готовность тыквы проверяется вилкой или заостренной деревянной палочкой.

Томатный соус. Помидоры вымыть и нарезать мелкими

кубиками. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. Чеснок очистить и мелко нарезать. В сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла и выложить помидоры. Посолить и поперчить. Довести соус до кипения, уменьшить огонь и тушить 10–15 мин. В конце приготовления добавить щепотку соли и сахара по вкусу, нарезанные зелень и чеснок. Соус перемешать и снять с огня (сквозь сито не протирать).

На тарелку положить немного томатного соуса, на него – ломтики жареной тыквы.

Котлеты морковные

1 кг моркови, ½ стакана манной крупы, ½ стакана панировочных сухарей, 100 мл воды, 1 ч. л. сахара, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Морковь очистить, нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, посолить, добавить сахар, 1 ст. л. растительного масла и тушить на слабом огне. Как только морковь станет мягкой, медленно всыпать в кастрюлю манную крупу и варить смесь на слабом огне еще 10 мин. Затем массу снять с огня, охладить, сформовать котлеты. Обвалять их в сухарях и с обеих сторон обжарить на сковороде в разогретом растительном масле.

К столу морковные котлеты можно подать со сладким или острым соусом.

Морковные фрикадельки

2 средние моркови, 2 ст. л. манной крупы, 1 ч. л. растительного масла, 200 мл кипятка, соль, сахар по вкусу

Морковь натереть на мелкой терке, добавить соль, сахар. Перемешать с манной крупой в однородную массу. Сформовать фрикадельки, обжарить их на дне кастрюли, добавить кипяток и тушить 20 мин на самом слабом огне.

Овощное жаркое

200 г брокколи, 450 г пекинской капусты, 150 г замороженной зеленой стручковой фасоли, 50 г зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л.

соевого соуса, 2 ст. л. столового вина, 4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, сахар, соль, черный перец по вкусу

Брокколи разделить на соцветия, пекинскую капусту крупно нарезать, стручковую фасоль нарезать кусочками длиной 4–5 см, лук мелко нарезать, чеснок измельчить. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде до светло-золотистого цвета. В разогретом до 160 °С масле обжарить, постоянно помешивая, чеснок несколько секунд, положить брокколи и жарить еще 2–3 мин. Затем добавить стручковую фасоль, пекинскую капусту и зеленый лук, обжарить, помешивая, 2 мин. Влить соевый соус, 4 ст. л. воды, осторожно перемешать, добавить вино, соль, сахар и молотый перец. Тушить на слабом огне до готовности.

При подаче на стол посыпать семенами кунжута и оформить зеленью.

Тушеные овощи в кольце из риса

400 г моркови, 500 г фасоли или зеленого горошка, 2 стакана риса, растительное масло, чеснок, черный перец

Рис протушить в растительном масле до прозрачности, залить подсоленной водой и поставить на слабый огонь. Горошек или фасоль, морковь (можно добавить и другие овощи, например кабачки, цветную капусту) тушить в масле, перед окончанием готовки добавить чеснок. Рис посыпать черным перцем, выложить в кольцеобразную металлическую форму с отверстием посередине, слегка прижать, затем опрокинуть на плоское блюдо. Отверстие в кольце заполнить смесью тушеных овощей.

Овощи, тушенные в горшочке

1 баклажан, 1 сладкий болгарский перец, 5–6 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 50 г грибов, зелень, соль, перец, приправа овощная или кубик грибного бульона

Баклажан промыть, нарезать кубиками, положить в дуршлаг и засыпать крупной солью. Через 15–20 мин промыть под струей воды. Дать воде стечь. Картофель очистить, нарезать кубиками. Морковь очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Смешать картофель с морковью и посолить. Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Добавить баклажаны и нарезанный

кубиками перец, жарить почти до готовности. Выложить в горшочек слоями: слой картофеля с морковью, слой баклажанов с луком и перцем. Каждый слой слегка присаливать и посыпáть приправой. Сверху положить обжаренные грибы. Залить водой, чтобы овощи были слегка покрыты жидкостью, поставить в духовку и тушить до готовности (40–60 мин) при температуре 180 ˚С.

Капуста, тушенная с горошком

200 г белокочанной капусты, 1 банка консервированного горошка, 2 см корня имбиря, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. куркумы, соль, молотый черный перец по вкусу, 1 ст. л. растительного масла, 200 мл кипятка

В сковороде на разогретом масле обжарить нарезанные чеснок и имбирь. Положить к ним нарезанную тонкими полосками капусту, залить кипятком и тушить 15 мин. Добавить куркуму и горошек, посолить и поперчить по вкусу, тушить до готовности.

Овощные котлеты с пшеном

300 г пшенной крупы, 150 г капусты, 4 головки репчатого лука, 150 г тыквы, 1 ч. л. соли, щепотка душистого перца, панировочные сухари

Пшено отварить в подсоленной воде (400–600 мл воды) до готовности. Немного остудить. Лук очистить, капусту и тыкву нарезать и пропустить через мясорубку (или измельчить в блендере). Добавить овощную массу в пшенную кашу, посолить и приправить душистым перцем, перемешать. Сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях. Растительное масло нагреть в сковороде и обжарить котлеты до золотистого цвета с обеих сторон.

Котлеты гороховые

400 г желтого гороха, 2–3 ст. л. муки, 100 г манной крупы, 1–2 головки репчатого лука, соль, молотый черный перец по вкусу, молотые сухари для панировки

Горох отварить до готовности. На гороховом отваре приготовить манную кашу, из расчета 100 г манной крупы на

250 мл отвара. Готовый горох хорошо размять, добавить горячую манную кашу, немного муки, соль, молотый черный перец, пассерованный в масле лук и все хорошо перемешать (масса должна получиться достаточно густой). Сформовать из гороховой массы котлеты, запанировать их в молотых сухарях, обжарить с обеих сторон в растительном масле и слегка запечь в духовке.

Подавать горячими, полив оставшимся при жарке котлет растительным маслом с обжаренным в нем большим количеством мелко нарезанного лука.

Блюда из грибов

Солянка грибная

500 г свежих грибов, 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатного пюре, 1–2 ч. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды и тушить около 1 ч. За 15–20 мин до готовности положить томатное пюре, сахар, соль, перец, лавровый лист, уксус. Грибы очистить, промыть и варить 10–15 мин, затем нарезать ломтиками и обжарить в масле. Вынуть грибы, в той же сковороде поджарить лук и затем смешать его с грибами, добавив нарезанный огурец, соль, перец. Половину тушеной капусты выложить слоем на смазанную маслом сковороду, на капусту – грибы с луком, сверху – слой оставшейся капусты. Посыпать капусту сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф для запекания. (Солянку можно приготовить также из квашеной капусты, не добавляя в этом случае уксуса. Свежие грибы можно заменить солеными или сушеными.)

Перед подачей на стол на солянку можно положить ломтик лимона или маслины.

Грибы с зеленью и вином

1 кг шампиньонов, 2–3 головки репчатого лука, 100–120 мл белого вина, 50 г зелени кинзы, 100 г зелени тархуна, 50 г зелени укропа, 100 г зеленого лука, 50–70 г растительного маргарина, 50–70 мл растительного масла, соль, перец по вкусу

Грибы отварить, крупно нарезать и слегка протушить. Грибной отвар не выливать. Лук очистить и мелко нарезать.

Зелень помыть и нарезать, не очень мелко. У тархуна оторвать нежную часть стебля вместе с листочками, а у грубой части оторвать только листья. Грубую часть стебля выбросить. Зеленый лук очистить и нарезать: белую часть – тонкими колечками, а зеленую часть – покрупнее.

Обжарить лук до светло-золотистого цвета, добавить к нему грибы и слегка протушить все вместе. После этого влить немного грибного бульона и положить всю зелень, проварить 5–7 мин, влить вино. Дать закипеть и прокипятить 2 мин, после этого отключить огонь и дать грибам настояться.

Жареные грибы

500 г свежих грибов, 2–3 моркови, 2–3 головки репчатого лука, соль, перец, зелень

Грибы промыть, отварить в подсоленной воде 10 мин, откинуть на дуршлаг и дать стечь лишней жидкости. Лук мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Поджарить на сковороде с разогретым растительным маслом лук, через 4–5 мин добавить морковь и обжарить вместе с луком до золотистого цвета. Затем добавить грибы, посолить по вкусу и поперчить. Жарить 10–15 мин, периодически помешивая. Выключить огонь, положить в грибы мелко нарезанную зелень и перемешать.

Шампиньоны с овощами

800 г шампиньонов, 2 стручка паприки, 2 маленьких цукини, 1 головка репчатого лука, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. растительного маргарина, 150 мл овощного бульона, 2 ст. л. соевого соуса, 1 щепотка сахара, соль, перец по вкусу

Грибы нарезать пластинками. Разогреть половину масла в большой сковороде. Половину грибов жарить на сковороде 3–5 мин, отставить. Точно так же поджарить вторую половину грибов в соответствующем количестве масла. (Грибы жарятся частями, чтобы быстрее испарялся образовавшийся сок.) Паприку разрезать пополам, вынуть сердцевину с зернами, промыть и нарезать полосками. Цукини вымыть, срезать кончики и нарезать кружочками. Лук очистить и мелко нарезать. Растительный маргарин растопить в кастрюле и припустить в нем лук до прозрачности. Затем добавить овощной бульон и паприку и тушить все 4–5 мин. Положить цукини и тушить еще 2–3 мин.

Полученный отвар смешать с грибами и добавить по вкусу соус, сахар, соль и перец.

Плов из сушеных грибов

10–12 шт. сушеных белых грибов, 1 стакан риса, 3 ст. л. растительного масла, 300 мл бульона, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, томатное пюре и соль по вкусу

Грибы перебрать, промыть и замочить на 3 ч, затем сварить в этой же воде до готовности. Вынуть грибы из бульона шумовкой, нарезать крупной соломкой и обжарить, смешать с обжаренным мелко нарезанным луком и пассерованной морковью с томатом. Влить немного процеженного грибного бульона, положить перебранный и промытый рис, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Грибное рагу

300 г грибов, 3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. замороженного зеленого горошка, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатного пюре, зеленый лук, соль

Грибы очистить, промыть и крупно нарезать, лук репчатый нарезать полукольцами, протушить в масле 10 мин. Посолить, влить разведенное в 300 мл горячей воды томатное пюре и довести до кипения. Добавить нарезанные кубиками картофель и морковь, зеленый горошек, прогреть на слабом огне 20 мин.

Перед подачей на стол посыпать рагу нарезанным зеленым луком.

Грибы, запеченные с помидорами

600 г помидоров, 500 г свежих грибов, 150 г репчатого лука, 100 мл растительного масла, 50 мл воды, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. муки, зелень петрушки, соль, молотый красный перец по вкусу

Репчатый лук мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Добавить к нему очищенные от кожицы, мелко нарезанные помидоры и тушить до тех пор, пока не испарится лишняя жидкость. Всыпать муку, посолить, поперчить и влить немного горячей воды. Полученный соус вылить на противень, в него –

мелко нарезанные грибы, посыпать панировочными сухарями и нарезанной зеленью петрушки. Запекать до полной готовности в духовке при температуре 200 °С.

Грибы, тушенные с редисом

500 г свежих грибов (шампиньонов или белых), 500 г редиса, 1½ ст. л. красного виноградного вина, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. кунжутного масла, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. крахмала, 13 ч. л. молотого имбиря, 13 ч. л. молотого черного перца, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу

Грибы очистить, хорошо промыть под холодной проточной водой и отварить в подсоленной воде почти до готовности (7–8 мин). Затем откинуть их на дуршлаг, охладить и мелко нарезать вдоль волокон. Редис промыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, опустить на 3–5 мин в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды. Проварить, вынуть из кастрюли и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить вареный редис. Через 5 мин положить грибы, хорошо перемешать и жарить еще около 2 мин. После этого добавить сахар, молотый имбирь, красное виноградное вино, сметану, молотый черный перец, соль и 100 мл горячей кипяченой воды.

Тщательно перемешать все компоненты и довести до кипения на сильном огне. Затем убавить огонь до очень слабого, сковороду накрыть крышкой и тушить еще 5–6 мин. Крахмал развести небольшим количеством холодной воды, влить в сковороду с редисом и грибами, перемешать и протушить 1–2 мин на среднем огне. Готовые грибы с редисом снять с огня, сбрызнуть кунжутным маслом и несколько раз встряхнуть.

Фаршированные шампиньоны

8–10 шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. панировочных сухарей, соль, свежесмолотый черный перец, растительное масло, зелень петрушки и укропа

Шампиньоны вымыть и обсушить, осторожно удалить ножки, чтобы не повредить шляпки. Выложить шляпки в смазанную маслом форму для запекания или противень и слегка посолить их внутри. Приготовить начинку: лук и ножки грибов мелко нарезать. Лук обжарить на растительном масле 2–3 мин, добавить

ножки шампиньонов, посолить, поперчить и жарить грибы с луком 5 мин (можно добавить мелко нарезанный чеснок). Добавить к луку с грибами панировочные сухари, перемешать и обжарить еще 1 мин. Положить нарезанную зелень и еще раз перемешать. Начинку выложить в грибные шляпки. Сбрызнуть грибы растительным маслом. Запекать шампиньоны в духовке 10–12 мин при температуре 190–200 °С.

Грибы по-китайски

250 г вешенок, 50 мл воды, 4 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. меда или коричневого сахара, 2 толченых зубчика чеснока, ½ ч. л. мелко нарезанного свежего имбиря

Вымыть и крупно нарезать грибы. В кастрюле смешать остальные продукты, выложить грибы, еще раз перемешать, довести до кипения и варить на слабом огне 30 мин. Подавать грибы горячими.

Гуляш из вешенок

800 г вешенок, 2 крупные головки репчатого лука, 3 больших мясистых помидора, 2–3 зеленых сладких болгарских перца, 1 ст. л. сухой молотой паприки, 60 мл овощного бульона, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу

Вымытые и обсушенные грибы и очищенный перец нарезать ломтиками. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожуры и разрезать на 4 части. Лук мелко нарезать. В кастрюле сильно разогреть растительное масло, положить лук и грибы, жарить 1 мин на сильном огне, перемешивая, затем тушить под крышкой 5–7 мин. Добавить помидоры, сладкий перец, посыпать молотой паприкой, посолить, сбрызнуть бульоном и тушить под крышкой 20 мин.

Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Грибной гуляш

300–400 г шампиньонов, 1–2 головки репчатого лука, 2–3 сладких болгарских перца, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. л. (с верхом) муки, 2–3 ст. л. томатной пасты или томатного соуса, соль, свежесмолотый перец,

растительное масло для жарки

Шампиньоны вымыть и разрезать каждый гриб на 4 части или нарезать ломтиками. Лук очистить и нарезать четвертькольцами. Чеснок очистить и мелко нарезать. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать крупными кубиками или длинными полосками. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук и чеснок до мягкости (2 мин). Положить к ним сладкий болгарский перец и обжаривать, помешивая, 5 мин. Туда же положить грибы и жарить, помешивая, 7–8 мин. Добавить томатную пасту или соус и хорошо перемешать. Можно приправить сухим орегано, базиликом, тимьяном и другими прованскими травами. Посыпать гуляш мукой и еще раз хорошо перемешать. Влить в грибной гуляш, помешивая, 300–400 мл воды, довести до кипения и варить, помешивая, 1–2 мин. Посолить и поперчить по вкусу. Если жидкости получается слишком много, можно гуляш немного протушить, чтобы жидкость уварилась до желаемой густоты. Также можно размешать немного муки в небольшом количестве холодной воды и влить в гуляш, затем немного уварить. Положить в гуляш нарезанную зелень, выключить огонь, накрыть крышкой и дать настояться.

На гарнир подать картофельное пюре или макароны.

Котлеты из грибов

100 г сушеных белых грибов (можно взять другие, например шампиньоны), 1 стакан риса, 2–3 ст. л. муки, 0,2 г мускатного ореха, зелень петрушки и соль по вкусу, растительное масло для жарки

Грибы сварить в воде и мелко нарезать. Рис сварить в воде с солью и петрушкой, смешать с грибами и добавить мускатный орех. Желательно массу измельчить (например, в блендере). Сформовать котлеты, слегка посыпать их мукой или окунуть каждую в кляр, поджарить в масле.

При подаче полить соусом.

Грибы с макаронами

50–100 г грибов, 1–2 головки репчатого лука, пучок зелени (петрушки, сельдерея, лука), 100 г макарон или домашней лапши, 12 картофелин, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 10–15 горошин черного

перца, 2–3 лавровых листа, 1–2 ст. л. растительного масла

Сварить сушеные грибы с кореньями, луковицей, зеленью и перцем, процедить. Грибы мелко нарезать. Поджарить в растительном масле мелко нарезанную луковицу, всыпать грибы, слегка их поджарить, развести грибным бульоном. Когда жидкость закипит, положить домашнюю лапшу или макароны (и то и другое надо предварительно опустить в кипяток, выложить на дуршлаг, облить холодной водой и только затем опустить в грибной бульон). Сварить грибы с макаронами до готовности (можно положить в них еще отдельно сваренный картофель).

При подаче на стол посыпать блюдо зеленью.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Рыба в томатном соусе

500 г белой рыбы (тушка или филе), 1–2 головки репчатого лука, 1–2 ст. л. томатной пасты или кетчупа, растительное масло для жарки, 1–2 лавровых листа, 1 ч. л. 9 %-го уксуса, 1–2 дольки лимона, зелень укропа, соль, перец

Рыбу вымыть, обсушить, натереть солью и перцем и нарезать небольшими кусочками. Обжарить кусочки рыбы на растительном масле по 1–2 мин с каждой стороны. Лук мелко нарезать и тоже обжарить. Переложить рыбу в небольшую кастрюлю, добавить жареный лук, кетчуп или томатную пасту, лавровый лист, уксус и дольку лимона. Все осторожно перемешать, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 мин. Добавить нарезанную зелень укропа, перемешать, выключить огонь и дать постоять под крышкой 5 мин.

Рыба в манной крупе

1 тушка рыбы среднего размера, 400 г картофеля, 1 головка репчатого лука, манная крупа, растительное масло, зелень петрушки и укропа, соль, перец по вкусу

Рыбу разделать на куски, обвалять в манной крупе, смешанной с небольшим количеством соли и перца, и обжаривать на сильном огне 3–5 мин. На дно посуды с толстыми стенками выложить нарезанный отваренный картофель и пассерованный

лук, сверху положить рыбу, добавить немного кипятка и на 5–6 мин поставить в духовку.

При подаче на стол горячее блюдо украсить свежей зеленью.

Рыба с овощами, запеченная в майонезе

300–400 г рыбного филе, 5–6 картофелин, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, постный майонез, соль, перец

Филе рыбы вымыть, обсушить и нарезать порционными кусочками. Картофель нарезать крупными кубиками. Морковь нарезать кубиками, лук – кольцами. В смазанную маслом форму для запекания выложить слой рыбы, немного посолить и поперчить, сверху уложить нарезанные картофель, морковь, лук, немного посолить, поперчить и залить майонезом. Запекать в духовке 40 мин при температуре 180 ˚С.

Рыба под соусом

500–600 г рыбы (скумбрия, сардины, сайра и др.), 2–3 зубчика чеснока, 3–4 ст. л. растительного масла, 3 помидора, лимонный сок, сахар, зелень, соль, молотый красный перец

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Помидоры нарезать толстыми кружочками и протушить на растительном масле на слабом огне. Затем протереть их сквозь сито и перемешать с лимонным соком, перцем, натертым чесноком, мелко нарезанной зеленью, сахаром и солью. Рыбу слегка обжарить на растительном масле, залить соусом из помидоров, поставить в разогретую духовку и довести до готовности.

Подавать в холодном виде, украсив блюдо дольками лимона и зеленью.

Рыба, запеченная в кукурузном соусе

500–600 г филе морского языка, 200–300 г мороженой зеленой фасоли, ½ банки маринованных шампиньонов, зелень укропа, соль, свежесмолотый черный или белый перец

Для кукурузного соуса: *½ банки консервированной кукурузы, 1 головка репчатого лука, зелень укропа, соль,*

перец

Филе рыбы вымыть, обсушить, натереть солью и перцем.

Кукурузный *Соус.* С кукурузы слить жидкость. Зелень вымыть и обсушить. Лук нарезать мелко или полукольцами и обжарить на разогретом растительном масле. Кукурузу, жареный лук, зелень положить в чашу блендера и измельчить до однородной кашицеобразной массы. Полученный кукурузный соус посолить и поперчить по вкусу (можно добавить немного лимонного сока). В смазанную маслом форму для выпечки положить рыбное филе. Свободное пространство формы заполнить мороженой зеленой фасолью (можно вместо фасоли взять бланшированную цветную капусту), немного посолить. На рыбное филе выложить кукурузный соус, сверху – ломтики маринованных шампиньонов. Рыбу слегка сбрызнуть растительным маслом и запекать в духовке 20–25 мин при температуре 180–190 ˚С.

При подаче на стол готовое блюдо украсить свежей зеленью укропа.

Рыба, жаренная в постном кляре

1 кг филе рыбы, соль, перец

Для маринада:*1 лимон, зелень, растительное масло*

Для кляра: *½ стакана муки, 2 ст. л. растительного масла, соль, вода*

Филе рыбы вымыть, обсушить и разрезать на порционные куски. Рыбу посолить, поперчить и положить в подготовленный маринад на 30 мин.

Маринад. В кастрюльку налить растительное масло, добавить лимонный сок и мелко нарезанную зелень.

Кляр. Муку смешать с растительным маслом, теплой водой и посолить. Должно получиться негустое тесто без комков, как на блины.

Маринованные кусочки рыбы вместе с зеленью обмакивать в кляр и сразу же класть на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжарить рыбу с обеих сторон до готовности. На гарнир можно подать отварной рис или картофель. Готовое блюдо украсить помидорами, оливками или огурцами.

Рыба под маринадом

400 г рыбного филе, мука, ½ стакана растительного масла

Для маринада: *3 крупные моркови, 3 головки репчатого лука, 3–5 ст. л. томатного пюре, 200 мл воды, соль, сахар, уксус, пряности (лавровый лист, душистый перец, гвоздика)*

Нарезать рыбное филе небольшими кусочками, посолить и поперчить по вкусу, обвалять в муке, обжарить на растительном масле до готовности. Охладить.

Маринад. Промыть и очистить овощи. Морковь и лук нарезать ломтиками или соломкой (можно натереть на крупной терке), сложить в кастрюлю или сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до готовности. Затем добавить томатное пюре, положить пряности, накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить 15–20 мин. После этого влить в кастрюлю немного уксуса, 200 мл рыбного бульона или воды. Прокипятить маринад, заправить сахаром, солью и охладить.

Залить рыбу маринадом, поставить в холодильник и дать настояться несколько часов (3–4 ч или оставить на ночь).

Готовое блюдо можно украсить кружочками маслин.

Паровая рыба

700–800 г рыбы (судак, щука, карп, окунь морской, хек и др.), 2 головки репчатого лука, 1–2 корня петрушки, специи, соль, перец по вкусу, 1 стакан томатного соуса, 200 мл воды или бульона, пучок петрушки или укропа, отварной картофель для гарнира

Для приготовления паровой рыбы использовать специальную решетку, которую кладут на дно кастрюли. Жидкость налить так, чтобы она не доставала до решетки.

Рыбное филе нарезать на куски, уложить кожицей вниз на решетку в один ряд, подлить горячую воду или бульон, посолить, добавить специи, нарезанные дольками лук и коренья, плотно накрыть крышкой и варить на пару 10–15 мин. Огонь при этом должен быть слабый. Полученный бульон можно использовать для приготовления соуса.

При подаче на стол уложить рыбу на блюдо, рядом выложить отварной картофель. Рыбу посыпать зеленью петрушки или укропа.

Рыба под овощным маринадом

500 г рыбы (судак, щука, сом, треска, морской окунь),

1–2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 50 г зеленого лука, перец

Для маринада: *3 моркови, корень петрушки или сельдерея, 3 головки репчатого лука, 1 стакан томатного пюре, 300 г бульона, ½ стакана растительного масла, 200 мл 3%-го уксуса, 1 ст. л. сахара, перец горошком, лавровый лист, гвоздика, корица*

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и жарить на растительном масле. Когда рыба остынет, уложить ее в керамическую или другую посуду.

Маринад. Коренья нарезать соломкой или тонкими кружочками, лук – кольцами или полукольцами. Спассеровать все на растительном масле, добавить томатное пюре и тушить 10–15 мин. Затем влить уксус, рыбный бульон или воду, положить соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, корицу и кипятить 15–20 мин. Готовый маринад охладить.

Залить рыбу маринадом и поставить в холодильник.

При подаче на стол посыпать луком.

Рыба жареная с овощами

400 г филе рыбы, 4 головки репчатого лука, корень петрушки и сельдерея, ½ стакана растительного масла, 1 лимон, соль, зелень

Морковь, репчатый лук и коренья нарезать соломкой и поджарить на растительном масле. Обжаренные овощи залить горячей водой, накрыть крышкой и протушить. В конце добавить сахар, пюре из помидоров, уксус, перец и соль. Овощи охладить и выложить на блюдо. Подготовленную рыбу нарезать на куски, посолить, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. Готовую рыбу охладить и положить на овощи.

При подаче украсить блюдо зеленью.

Рыба, припущенная в рассоле

1 кг любой крупной рыбы, 300 мл огуречного рассола, 4–5 соленых огурцов, зелень петрушки и укропа, картофель для гарнира

Филе рыбы с кожей отварить в небольшом количестве воды с добавлением огуречного рассола и нарезанных кружочками

огурцов. Готовую рыбу уложить на блюдо, обложить ее солеными огурцами с картофелем, полить бульоном, в котором рыба припускалась, посыпать зеленью петрушки или укропа.

При подаче гарнировать рыбу картофелем.

Рыба отварная в соусе

600 г рыбы

Для соуса: *50 мл растительного масла, 2–3 головки репчатого лука, 3–4 ст. л. томатного пюре, лимонная кислота по вкусу, 1 лавровый лист, соль, перец*

Рыбу нарезать порционными кусками. Воду вскипятить с лавровым листом, посолить, положить рыбу и варить на слабом огне. Готовую рыбу вынуть, дать остыть, удалить кости, а мякоть уложить в кастрюлю.

Соус. В сковороду влить масло, положить нарезанный кольцами лук и обжарить до мягкости. Добавить лавровый лист, перец, соль, томатное пюре, немного разведенной лимонной кислоты и довести до кипения.

Соус немного остудить, залить им рыбу и оставить на 2 ч.

Рыба, тушенная по-волжски

1 кг рыбы (крупный окунь, сом, судак), 2 головки репчатого лука, 5–6 яблок, 1 лимон, 300 мл белого сухого вина, 3–4 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень укропа

Подготовленное филе рыбы нарезать на куски, обсушить, посолить. Натереть на терке цедру лимона, отжать из лимона сок и побрызгать им рыбу. Лук, яблоки мелко нарезать, слегка обжарить в масле, влить вино и дать немного настояться.

Смесь выложить в смазанную маслом форму или кастрюлю, посолить, поперчить, посыпать тертой цедрой лимона, сверху на нее уложить рыбу. Накрыть форму (кастрюлю) крышкой и поставить в разогретую духовку на 25–30 мин.

Готовую рыбу выложить на блюдо, залить жидкостью, в которой она тушилась, украсить зеленью укропа.

Рыба, тушенная с луком и сладким болгарским перцем

400–500 г филе рыбы, 2 головки репчатого лука, 1–2

сладких болгарских перца, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, растительное масло, соль, перец, мука для панировки

Филе рыбы вымыть, обсушить и нарезать порционными кусочками. Каждый кусочек посолить, поперчить и запанировать в муке. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить рыбу с двух сторон до румяной корочки (по 2–3 мин с каждой стороны). Лук нарезать кольцами или полукольцами. Сладкий болгарский перец вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить плодоножку и семена. Нарезать перец соломкой. Помидоры вымыть, опустить в кипяток на 1 мин, удалить кожицу и нарезать дольками. В сковороде с разогретым маслом слегка обжарить лук, затем перец и жарить, помешивая, 5 мин. Положить помидоры, перемешать, посолить и поперчить (можно добавить измельченный чеснок). Выложить к овощам кусочки обжаренной рыбы, накрыть крышкой и тушить при слабом кипении 10 мин. Перед окончанием готовки добавить нарезанную зелень, выключить огонь и дать немного постоять, накрыв сковороду крышкой.

Подавая на стол, выложить на тарелку кусочки рыбы, на нее или рядом – тушеные овощи.

Рыбное филе с зеленым соусом

400 г филе рыбы (морского окуня, тилапии, пангасиуса), соль, свежесмолотый перец

Для зеленого соуса: *2–3 ст. л. оливкового или другого растительного масла, 1–2 зубчика чеснока, 1–2 ст. л. белого сухого вина, зелень петрушки или кинзы, соль, свежесмолотый перец*

Рыбное филе вымыть, обсушить и нарезать на порционные куски. Выложить рыбу в форму для запекания и запекать 8 мин при температуре 200 °С.

Зеленый соус. Чеснок очистить и мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. В сковороде разогреть растительное масло, положить чеснок, зелень, перемешать и готовить 1–2 мин на среднем огне (чеснок и зелень практически не должны изменить цвет). Влить вино, перемешать, довести до кипения и готовить еще 1 мин. Соус посолить и поперчить.

В сковороду с соусом положить кусочки рыбы и прогреть 5–6 мин.

При подаче рыбу выложить на тарелку, полить соусом и

сбрызнуть соком лимона или лайма.

Рыба, запеченная в фольге

4 тушки рыбы по 300–400 г, соль, лимонный сок, молотый черный перец, растительное масло, зелень петрушки

Подготовленные тушки рыбы промыть, обсушить полотенцем, натереть солью, перцем, сбрызнуть лимонным соком, изнутри посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Листы фольги разложить на кухонном столе, смазать их маслом. На фольгу положить рыбу и каждую завернуть таким образом, чтобы получился закрытый пакетик и сок не вытекал. Пакетики запекать в духовке 30 мин, после чего вынуть, развернуть и переложить рыбу на тарелки.

Полить рыбу маслом и подать с тушеными овощами.

Рыба жареная с клюквой

1 кг мелкой рыбы (пескари, караси), 600 г клюквы, 300 г меда, 1 стакан муки, 1–2 ст. л. растительного масла

Рыбу очистить, выпотрошить, обвалять в муке и поджарить на раскаленной сковороде в масле. Клюкву размять, отжать сок, добавить в сок мед и упарить почти наполовину.

Жареную рыбу уложить в тарелку и облить клюквенным соком с медом.

Рыба, жаренная в кунжуте

500 г филе рыбы, 3 ст. л. муки, 1 ч. л. соли. 4 ст. л. семян кунжута

Рыбное филе вымыть, обсушить и разрезать на порционные куски. В тарелке смешать муку, соль, перец и 2 ст. л. семян кунжута. Каждый кусочек рыбы обвалять в мучной смеси, выложить на разогретую с маслом сковороду и жарить до готовности. На сухой сковороде обжарить остальные 2 ст. л. семян кунжута.

Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить зеленью и посыпать обжаренными семенами кунжута.

Рыбные палочки в пивном кляре

400 г рыбного филе (морского языка или любой другой рыбы), растительное масло для фритюра

Для маринада: *1 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль, свежесмолотый перец*

Для пивного кляра: *200 мл пива, 6–8 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, соль*

Рыбное филе вымыть, обсушить и нарезать на полоски длиной 8–10 см и толщиной 1–2 см. Сложить кусочки рыбы в миску.

Маринад. Смешать нарезанную зелень, сок лимона и растительное масло, посолить, поперчить.

Залить рыбу маринадом, перемешать и поставить в холодильник на 15–30 мин.

Пивной кляр. В миску налить пиво и постепенно добавить просеянную муку, непрерывно помешивая, чтобы не образовались комочки. Добавить в кляр растительное масло, немного соли и перемешать до однородной консистенции.

В небольшой высокой кастрюле или сотейнике разогреть растительное масло для фритюра. Кусочки рыбы наколоть на вилку, обмакнуть в кляр, опустить в хорошо разогретое растительное масло и жарить до готовности 3–5 мин. Готовые кусочки рыбы вынуть из кляра шумовкой и разложить на бумажном полотенце, чтобы впитались излишки масла.

Форель, запеченная в фольге

1 радужная форель (400–500 г), ½ лимона, 1 ст. л. оливкового или другого растительного масла, 1 небольшой пучок зелени петрушки, крупная соль, свежесмолотый перец, фольга для запекания

Форель вымыть, удалить внутренности и жабры, еще раз промыть и обсушить. На сложенную в 2 слоя фольгу уложить рыбу. Натереть тушку форели внутри и снаружи крупной солью и перцем. Лимон помыть и нарезать тонкими кружочками. Из одного-двух кружочков лимона отжать сок и соединить его с 1 ст. л. растительного масла. Обмазать рыбу оливковым маслом с соком лимона. Остальные кружочки лимона разрезать пополам. На одном боку форели сделать небольшие надрезы под углом 45° и вставить в эти надрезы половинки ломтиков лимона. Зелень

петрушки вымыть, обсушить и нарезать. Наполнить зеленью брюшко форели. Поднять фольгу и закрепить ее края так, чтобы рыба была хорошо закрыта фольгой со всех сторон. Запекать в духовке 35–40 мин (время запекания зависит от веса рыбы) при температуре 180–190 °С. В конце запекания осторожно раскрыть фольгу и дать рыбе немного подрумяниться.

Запеченную форель выложить на блюдо, посыпать нарезанной зеленью, слегка посолить и поперчить.

Шашлык из рыбы

3 кг рыбы (осетр, лосось, кета, горбуша, судак, терпуг), 700 мл натурального гранатового сока, 2 ст. л. растительного масла, хмели-сунели, кориандр, соль, свежесмолотый перец

Рыбу вымыть, очистить от чешуи, выпотрошить, еще раз промыть и обсушить. Нарезать рыбу порционными кусочками и сложить в кастрюлю. Сверху посыпать специями и залить гранатовым соком (рыба должна быть покрыта соком). Очень осторожно перемешать рыбу руками снизу вверх. Добавить растительное масло и еще раз перемешать. Придавить рыбу сверху перевернутой тарелкой и оставить мариноваться на 3–4 ч, периодически перемешивая. Промаринованные кусочки рыбы насадить на шампуры и жарить над углями до готовности.

Форель под укропным соусом

200–300 г стейка форели (семги, лосося), 1–2 ч. л. оливкового масла, 1–2 ч. л. сока лимона, соль, перец

Для укропного соуса: *1 небольшой пучок зелени укропа, 3–4 ст. л. оливкового или другого растительного масла, 1–2 зубчика чеснока, соль, перец*

Стейки форели вымыть и обсушить. Натереть рыбу солью и свежесмолотым перцем. Сбрызнуть соком лимона и смазать оливковым маслом. Выложить рыбу в смазанную маслом форму для запекания и запекать 15–20 мин при температуре 200 °С.

Укропный соус. Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок очистить и пропустить через пресс. В небольшую миску положить чеснок, добавить оливковое масло, соль, перец и все хорошо перемешать. Добавить укроп и еще раз хорошо перемешать.

Форель выложить на тарелку, полить укропным соусом и

украсить зеленью.

Горбуша запеченная

1 тушка красной рыбы (горбуши), 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 50 г сметаны, 1 ст. л. постного майонеза, соль

Рыбу очистить и нарезать кусочками. Посолить. Выложить в форму, выстланную фольгой, и слегка смазать майонезом. Посыпать рыбу тертой морковью и ломтиками лука. Сметану развести с 100 мл воды и влить в рыбу с овощами. Накрыть фольгой. Запекать в духовке 30–40 мин при температуре 200 °С.

Подавать можно как отдельное блюдо, так и с гарниром.

Ледяная рыба в пикантном соусе

8 тушек ледяной рыбы

Для соуса: *200 мл рыбного бульона, 4 ст. л. растительного масла, 8 зубчиков чеснока, 4 веточки розмарина, 1 ч. л. молотого перца чили, 2 ст. л. муки, соль, перец по вкусу*

Рыбу вымыть, выпотрошить, обсушить и обвалять в муке. Обжарить в 2 ст. л. разогретого масла по 3 мин с каждой стороны. Переложить на горячее блюдо.

Соус. Влить в сковороду, где жарилась рыба, оставшееся масло, добавить неочищенный чеснок и листочки розмарина, жарить 30 с. Влить бульон, перемешать и готовить на сильном огне, пока объем жидкости не уменьшится наполовину. Добавить перец чили, перемешать.

Полить рыбу соусом и сразу же подавать к столу.

Турнедо из лосося

500 г филе лосося с кожицей, 1 лимон, соль, перец по вкусу

Филе лосося нарезать продольными кусочками шириной 2 см. Свернуть рулетиком кожицей наружу и обвязать кулинарной нитью. Посолить и сбрызнуть лимонным соком. Обжарить на растительном масле до готовности.

Подавать под апельсиновым соусом (см. с. 266).

Скумбрия, запеченная с зеленью и чесноком

2 тушки скумбрии, 2 зубчика чеснока, зелень кинзы или петрушки, сок ½ лимона, 2 ст. л. оливкового или другого растительного масла, 6–8 горошин душистого перца, крупная соль

Рыбу вымыть, удалить жабры (можно воспользоваться ножницами). Аккуратно распороть брюшко и удалить внутренности. Промыть рыбу внутри и снаружи под проточной водой и хорошо обсушить. Чеснок очистить. Один зубчик чеснока нарезать тонкими лепестками и отложить. Оставшийся зубчик чеснока, большую щепотку соли и душистый перец положить в ступку и измельчить. Если нет ступки, чеснок можно мелко нарезать, а горошины перца раздавить, прижав плоской стороной лезвия широкого ножа. В чесночно-перечную смесь добавить сок лимона, растительное масло и перемешать. Рыбу уложить на сложенный вдвое лист фольги (лист должен быть довольно большой, чтобы в него можно было целиком завернуть рыбу). Натереть рыбу внутри и снаружи чесночно– перечной смесью. Зелень кинзы или петрушки соединить с нарезанным чесноком и наполнить брюшко рыбы (можно положить несколько веточек зелени сверху). Плотно завернуть рыбу в фольгу и оставить мариноваться 30–40 мин при комнатной температуре. Запекать скумбрию в духовке 35–40 мин при температуре 190 ˚С.

Судак в рассоле

400–500 г филе судака, 1 головка репчатого лука, 1–2 корня петрушки, 2–3 соленых огурца, 5–6 свежих белых грибов (можно шампиньонов), 1 ст. л. растительного масла, картофель для гарнира, 1 л рыбного бульона или воды, зелень укропа или петрушки, специи по вкусу

Для соуса: *½ лимона, 2 ст. л. муки, 200 мл огуречного рассола, соль*

Подготовленную рыбу нарезать кусками. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками. Куски рыбы положить в кастрюлю, залить рыбным бульоном или водой, добавить процеженный огуречный рассол, огурцы, грибы, нарезанные лук, корень петрушки, специи, накрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности рыбы и грибов.

Соус. На сковороде спассеровать в масле муку (не допуская

изменения ее цвета). В слегка охлажденную муку влить 100 мл процеженного бульона с рассолом, хорошо размешать и варить 5–10 мин. По окончании варки добавить соль, сок половины лимона.

Куски горячей рыбы выложить на тарелку, сверху уложить вареные грибы, огурцы и полить соусом. Рядом разложить отварной картофель, посыпать зеленью укропа или петрушки.

Жареный лосось в медовом маринаде

500 г филе лосося без кожицы

Для маринада: *2 ст. л. меда, 1 ст. л. соевого соуса, 2 см корня имбиря, 2 ч. л. кунжутного масла, 1 ст. л. белого вина, семена кунжута*

Маринад. Имбирь измельчить и смешать с остальными ингредиентами для маринада.

Филе лосося нарезать порционными кусочками и оставить в маринаде на 1–2 ч. Обжарить с обеих сторон в небольшом количестве масла (жарить надо осторожно, потому что из-за меда корочка очень быстро чернеет).

При подаче на стол посыпать рыбу семенами кунжута.

Судак отварной с овощами

500 г судака, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 5–6 картофелин, 2 ст. л. растительного масла, 1–2 лавровых листа, соль, перец горошинами по вкусу

В кастрюлю положить нарезанные кружочками морковь, корень петрушки, лук, картофель, разрезанный на 4 части. Поверх овощей уложить порционные куски подготовленного судака, добавить лавровый лист и несколько горошин перца. Залить 200 мл воды, посолить, поставить кастрюлю на огонь, добавить масло и варить в закрытой кастрюле 30–35 мин.

Готового судака вместе с гарниром выложить на подогретое блюдо, полить соком из кастрюли.

Пангасиус под брусничным соусом

300 г филе пангасиуса, 50 г растительного масла, 50 г брусники, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного

маргарина, соль, молотый черный перец

Филе пангасиуса разрезать на порционные кусочки. Посолить, поперчить. Обжарить на растительном масле с обеих сторон. Растительный маргарин разогреть на сковороде, добавить ягоды брусники. Немного обжарить до появления сока. Всыпать сахар, посолить.

При подаче на стол положить на тарелку кусочек рыбы и ложку брусничного соуса. Украсить зеленью и оливками.

Семга с овощным гарниром

3–4 кусочка семги, 200 г риса, 100 г шампиньонов, 100 г брокколи, ½ лимона, 2 ст. л. консервированного горошка, ½ ч. л. розмарина, оливковое масло, соль

Кусочки семги помыть, обсушить и посолить. Сбрызнуть лимоном, посыпать розмарином. Дать постоять 20 мин. Обжарить на оливковом масле по 5–7 мин с каждой стороны. Для гарнира отварить рис. Обжарить брокколи и шампиньоны на оливковом масле.

Выложить семгу и гарнир на тарелку и украсить рис консервированным горошком.

Рыба по-нижегородски

1 кг свежей скумбрии или жирной сельди, 1 лимон, 100 мл оливкового или другого растительного масла, 1 кг мелкого картофеля, 100 г лука, 200 г грибов, 250 мл воды, соль, перец по вкусу

Очистить тушки рыбы, сделать по бокам косые надрезы, сложить в смазанный маслом сотейник, на каждую тушку положить по 2 ломтика лимона. Возле тушки разложить крупно нарезанный лук, картофель, сверху посыпать все мелко нарезанными грибами. Посолить, поперчить, залить маслом, водой и запечь в духовке.

При подаче на стол блюдо полить образовавшимся в сотейнике соусом.

Щука фаршированная

Щука весом 1,8–2 кг, 3–4 картофелины, 3 головки репчатого лука, 1 свекла, 1 морковь, 1 ст. л.

растительного масла, 2 ч. л. сахарного песка, 2 ч. л. молотого черного перца, соль

Щуку очистить, вымыть и нарезать кусками шириной примерно 5 см (брюшко должно быть целым). Вынуть из каждого куска внутренности, промыть нарезанную щуку холодной водой, затем вырезать часть мякоти вместе с костями, чтобы получились кольца толщиной около ½ см. Вымыть хвост щуки, из головы удалить жабры. Из вырезанной мякоти удалить кости, мясо пропустить через мясорубку вместе с 1 луковицей и 1 картофелиной. В фарш положить соль, перец, сахар, перемешать. Заполнить фаршем кольца и голову щуки. Заранее сваренную свеклу нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Оставшийся лук нарезать кольцами. В сотейник, смазанный растительным маслом, положить половину тертой моркови, свеклы, лука. Сверху положить фаршированную щуку, на нее – оставшиеся овощи и посыпать их солью. Налить воды столько, чтобы она покрыла щуку с овощами. Поставить на огонь и тушить до готовности.

Готовую щуку выложить на блюдо в виде целой рыбы.

Скумбрия, запеченная в рукаве

2 тушки скумбрий, 3–4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, растительное масло, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, сухие травы, соль, перец

Рыбу промыть и обсушить. Сделать по бокам надрезы. Натереть солью, сухими травами и перцем. Вставить в надрезы ломтики лука. Картофель и морковь очистить, нарезать кусочками. Приправить травами и перцем, посолить и добавить 2 ст. л. растительного масла. Выложить рыбу с овощами в рукав для запекания. Дать постоять 1 ч. Запекать в духовке 30 мин при температуре 200 °С.

Выложить рыбу с овощами на блюдо и украсить зеленью.

Стерлядь паровая

½ кг филе стерляди (или судака, форели, трески, морского окуня, хека и др.), по 1 корню петрушки и моркови, 1 головка репчатого лука, 200 мл белого вина, 100 мл бульона или воды, соль по вкусу, картофель для гарнира, пучок зелени укропа или петрушки

Филе стерляди уложить кожицей вниз на решетку, влить белое вино, добавить воду или бульон, положить произвольно нарезанные лук, морковь, петрушку, посолить и припускать под крышкой на слабом огне. Готовую рыбу выложить на блюдо. Разложить вокруг отварной картофель и все полить соусом, в котором варилась рыба. Сверху посыпать зеленью укропа или петрушки.

Щука, тушенная с вином

1 кг филе щуки, 1 репа, 2 моркови, 1 корень петрушки (или сельдерея), 1 головка репчатого лука, 2 лимона, 1 ст. л. меда, 400 мл белого вина, соль, перец по вкусу

Подготовленную рыбу нарезать на куски, натереть солью и на 1 ч поставить в холодильник. Репу, морковь, корень петрушки и лук нарезать, положить в кастрюлю, добавить масло и слегка обжарить. На пассерованные овощи уложить рыбу, добавить мякоть лимона, перец, влить вино, добавить мед и специи. Кастрюлю плотно накрыть крышкой. Хорошо разогреть духовку (180–200 °С), поставить в нее кастрюлю и тушить около 1 ч. Готовую рыбу уложить на блюдо и залить соусом с овощами, в котором она тушилась.

Щука, запеченная с капустой

500 г филе щуки, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 головка репчатого лука, ½ стакана растительного масла, 600 г тушеной капусты, 120 г хлеба ржаного, соль, перец по вкусу

Филе щуки нарезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить. В сотейник или противень положить половину тушеной капусты, разровнять ее и разложить рыбу, оставляя место между кусками. На каждый кусок щуки положить спассерованный лук и все покрыть слоем оставшейся капусты, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать 20–30 мин.

При подаче на стол рыбу с капустой выложить на блюдо, посыпать зеленью, положить вокруг ломтики ржаного хлеба, поджаренные на растительном масле.

Филе морского окуня с шампиньонами

500 г филе морского окуня, 2 головки репчатого лука, 200–300 г шампиньонов, 2 ст. л. белого сухого вина, ¼ лимона, зелень укропа, соль, перец, мука

Филе рыбы вымыть, обсушить, слегка натереть солью и перцем. Запанировать филе в муке с обеих сторон и обжарить на разогретой с растительным маслом сковороде 10–15 мин. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле на отдельной сковороде до мягкости. Добавить к луку шампиньоны и тушить 15–20 мин, посолить. К рыбе положить шампиньоны с луком, влить вино, лимонный сок, добавить мелко нарезанную зелень укропа. Тушить под крышкой 3–5 мин. Выключить огонь и дать блюду настояться еще 5 мин.

Зразы из щуки

600–700 г филе щуки, 200 г свежих шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. пшеничной муки, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу

Лук нарезать, поджарить на растительном масле, положить в него мелко нарезанные шампиньоны, поджарить. Посолить, поперчить, добавить зелень. Влить 4–5 ст. л. горячей воды, хорошо перемешать. Филе щуки нарезать ломтиками поперек волокон, отбить молотком или лопаткой, посолить, поперчить. На каждый ломтик положить грибной фарш и свернуть трубочкой. Зразы обвалять в муке и обжарить в сковороде с растительным маслом. Налить в сковороду с рыбой небольшое количество воды или рыбного бульона, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Тушить до полной готовности рыбы.

Подавать на стол с картофельным гарниром.

Карп на овощной подушке с грибами

Карп весом 1½ – 2 кг, 1–2 сладкого болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1–2 моркови, 300 г свежих грибов, ½ лимона, соль, перец (белый или черный)

Карпа вымыть, обсушить и натереть солью и перцем. От половины лимона отрезать 2 кружочка, каждый разрезать пополам. На одном боку карпа сделать небольшие надрезы под углом 45° и вставить в эти надрезы половинки кружочков лимона.

Из оставшегося лимона выжать сок и полить им карпа. Грибы отварить 20 мин в подсоленной воде. Отвар слить, грибы нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать кольцами. Морковь очистить и нарезать кружочками. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, обсушить и нарезать соломкой. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить кольца лука 3 мин. Добавить морковь, жарить 5 мин. К луку с морковью положить сладкий болгарский перец и жарить еще 5 мин. В смазанную маслом форму для запекания или сковороду выложить овощи, грибы, на них – рыбу (ломтики лимона должны быть сверху). Сбрызнуть рыбу маслом и запекать в духовке 30–35 мин при температуре 180–190 °С.

Карп, фаршированный орехами

1 карп (весом около 1 кг)

Для фарша: *2 головки репчатого лука, растительное масло, 1 стакан толченых ядер грецких орехов, 1 ст. л. томатного пюре или ½ лимона, корица, соль, перец*

Карпа очистить, промыть и посолить внутри и снаружи.

Фарш. Репчатый лук нарезать полукольцами и спассеровать на растительном масле, добавить орехи, соль, перец и корицу по вкусу.

Нафаршировать карпа, положить на противень и полить 3–4 ст. л. растительного масла. Вокруг карпа уложить 4–5 ломтиков лимона или налить разведенное небольшим количеством воды томатное пюре. Запечь в умеренно нагретой духовке.

Подавать карпа холодным.

Карп, запеченный с шампиньонами

1–1,2 кг свежего карпа (или сазана), 250–300 г свежих шампиньонов, 4–6 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. муки, ½ ч. л. молотого черного перца, 3–4 рыльца цветков шафрана, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки, соль

Карпа очистить, выпотрошить, помыть, посолить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде с 3 ст. л. растительного масла. Лук нарезать кольцами, шампиньоны разрезать на 4 части. В глубокую сковороду налить растительное масло, хорошо разогреть его, обжарить лук, положить к нему шампиньоны, посолить, налить 3 ст. л. горячей воды и тушить 6–

7 мин. Отодвинуть грибы на сковороде в сторону, положить на сковороду карпа, добавить перец и шафран, 2–3 ст. л. горячей воды, накрыть крышкой и тушить 6–7 мин.

Готового карпа посыпать зеленью и подавать на стол в сковороде.

Жареный карп в томатном соусе

600 г карпа, 2 ст. л. муки, соль

Для томатного соуса: *3 ст. л. красного вина, 1 ст. л. пюре из помидоров, 3 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 5–6 горошин душистого перца, 3 ст. л. растительного масла, ½ лимона*

Карпа нарезать порционными кусками, посолить, запанировать в муке и обжарить на растительном масле.

Томатный соус. На отдельной сковороде поджарить мелко нарезанный лук, добавить пюре из помидоров, лавровый лист, перец, дольки лимона, вино и прокипятить.

Положить рыбу в соус, полить маслом, в котором она жарилась, поставить в разогретый духовой шкаф и довести до готовности.

Подавать карпа холодным.

Карп, запеченный с луком и морковью

1 крупный карп, 1 лимон, 2–3 головки репчатого лука, 2–3 морковки, соль, перец, зелень

Карпа вымыть, очистить от чешуи и разрезать на порционные куски. Рыбу посолить и поперчить. Лук нарезать кольцами или полукольцами. Морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук с морковью обжарить до готовности. В форму для запекания выложить слой обжаренных овощей, посолить. Сверху выложить подготовленные куски рыбы, сбрызнуть растительным маслом и лимонным соком. Запекать до готовности 30–40 мин.

При подаче украсить карпа ломтиками лимона и зеленью.

Карп, запеченный с луком-пореем и грибами

Карп весом 1–1½ кг, 1 ст. л. сока лимона, соль, свежесмолотый перец

Для начинки: *1 крупный стебель лука-порея (только белая часть) или 1–2 головки репчатого лука, 150–200 г шампиньонов, 1 помидор, зелень петрушки, растительное масло, соль, свежесмолотый перец*

Карпа очистить от чешуи, хорошо промыть. Удалить жабры. Разрезать брюшко и удалить внутренности. Карпа хорошо промыть снаружи и внутри и обсушить салфетками. Сбрызнуть рыбу соком лимона и оставить на 15–20 мин.

Начинка. Лук-порей вымыть и нарезать кольцами или полукольцами. Шампиньоны вымыть и нарезать ломтиками. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук до мягкости. Добавить грибы и жарить, помешивая, 5 мин. Посолить и поперчить.

Начинку немного остудить. Карпа уложить в смазанную растительным маслом форму и натереть солью и свежесмолотым перцем снаружи и внутри. Наполнить брюшко карпа подготовленной начинкой. Запекать в духовке 45–60 мин (время запекания зависит от веса рыбы) при температуре 180 °С. Готовую рыбу вынуть из духовки, дать постоять 10 мин.

Выложить карпа на блюдо и оформить зеленью и свежими овощами.

Треска, отваренная в рассоле

500 г рыбы (камбала, щука, сом, налим), 1 корень петрушки, 1 морковь, специи для пряного отвара, 200 г огуречного рассола, 200 г томатного соуса, 500 г картофеля

В посуду с кипящим пряным отваром добавить огуречный рассол, закипятить, положить в него в один ряд куски рыбы и варить 12–15 мин.

Перед подачей на стол вареную рыбу вынуть шумовкой из отвара, положить кожей вверх на блюдо или тарелку. Рядом с рыбой положить отварной картофель, рыбу полить томатным соусом.

Треска, припущенная в томатном соусе

800 г трески, 200 г томатного соуса, 50 г шампиньонов или белых грибов, 500 г картофеля, зелень, лимон

Рыбу нарезать порционными кусками и варить с добавлением специй в небольшом количестве воды 12–20 мин. Грибы отварить в подсоленной воде до готовности, нарезать ломтиками, смешать с томатным соусом. Припущенные куски трески положить в глубокое блюдо или на тарелку, рядом уложить горкой картофель, отваренный целыми клубнями, залить все томатным соусом с грибами и прогреть 1–2 мин при температуре не выше 70 °С.

При подаче на стол положить на рыбу кружочек очищенного лимона и украсить зеленью. Можно также подать рыбу с раковыми шейками или крабами и отваренными грибами.

Треска жареная со сладким стручковым перцем

600 г трески, 100 г муки, 2 ст. л. растительного масла, 500 г помидоров, цедра 1 лимона, 200 г сладкого стручкового перца

Лимонную цедру тонко нарезать, ошпарить, просушить и спассеровать на растительном масле. Положить тонко нарезанный сладкий перец и припустить. Помидоры нарезать ломтиками и слегка обжарить отдельно. Треску разделать на филе (без кожи и костей), нарезать на порции, посыпать солью, перцем, запанировать в пшеничной муке и обжарить.

При подаче на стол положить на блюдо жареные помидоры, на них – рыбу, сверху – перец и лимонную цедру, посыпать зеленью. На гарнир подается жареный картофель или отварной рис.

Хек под маринадом

500 г филе хека, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 ст. л. винного уксуса или сока лимона, 3–4 ст. л. растительного масла, по 1 ст. л. нарезанной зелени укропа и петрушки, 6–7 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу

Нарезать филе рыбы большими кусками и положить в концентрированный раствор соленой воды (1 ст. л. соли на 200 мл воды). Через 5 мин рыбу вынуть из раствора и положить в дуршлаг, чтобы стекла вода, затем обжарить в сковороде с хорошо разогретым растительным маслом. Лук и морковь мелко нарезать, добавить к рыбе, посолить и сбрызнуть куски винным уксусом или соком лимона. Налить в сковороду 100 мл воды и

тушить 15–20 мин на слабом огне. За 5–6 мин до готовности положить лавровый лист и перец горошком.

Готовое блюдо посыпать зеленью. Подавать с картофельным пюре и малосольными огурцами.

Морской язык с овощами, запеченный в рукаве

300–400 г морского языка (морского окуня, тилапии или другой рыбы), 4–5 картофелин, 2 моркови, 1–2 головки репчатого лука, 150–200 г цукини или кабачка, 150–200 г цветной капусты, 1 сладкий болгарский перец, зелень кинзы и сельдерея, сок 1 лимона или лайма, оливковое или другое растительное масло, соль, свежесмолотый перец

Филе морского языка (не размораживая) натереть солью и перцем. Сбрызнуть рыбу соком лимона (или лайма) и оливковым маслом (1–2 ч. л.). Овощи вымыть. Картофель очистить и крупно нарезать (мелкий картофель можно положить целиком). Цукини вымыть и также крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками толщиной 0,7–1 см. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, разрезать вдоль пополам и нарезать крупными кусочками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Цветную капусту промыть и разобрать на соцветия. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. Овощи сложить в кастрюлю, посыпать солью, свежесмолотым перцем и хорошо перемешать. Добавить 2 ст. л. растительного или оливкового масла, нарезанную зелень и еще раз хорошо перемешать. Рукав для запекания разложить на противне и положить в него рыбу и овощи. Рукав завязать с обеих сторон, края пакета подвернуть вниз, чтобы они не касались нагревательных элементов духовки. Сделать в рукаве иглой 3–5 небольших проколов для выхода пара. Запекать 30–35 мин при температуре 200 °С.

Камбала, тушенная с луком и сладким перцем

500 г камбалы, 1 ст. л. муки, 100 г репчатого лука, 1 сладкий болгарский перец, 3 ст. л. растительного масла, 100 г свежих или консервированных помидоров, 400 мл рыбного бульона, 2 зубчика чеснока

Порционные куски камбалы без кожи (белая кожа может быть оставлена) посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на растительном масле. Лук репчатый нарезать

соломкой и спассеровать на растительном масле, добавить сладкий болгарский перец (можно маринованный), нарезанный соломкой, пассеровать все 5–10 мин.

В сотейник положить пассерованный репчатый лук с перцем, дольки помидоров, влить рыбный бульон и довести все до кипения. После этого положить обжаренные куски камбалы, добавить чеснок, растертый с солью, и тушить при слабом кипении.

Камбала в тесте

500 г филе камбалы (или палтуса), 3 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. винного уксуса или лимонного сока, ½ стакана растительного масла, 5–6 веточек петрушки, соль

Муку всыпать в глубокую миску, добавить 1 ч. л. соли и 2 ст. л. растительного масла, хорошо перемешать. Влить в миску 100 мл теплой воды и замесить жидкое тесто. Накрыть миску полотенцем и оставить на 15 мин для набухания клейковины. Рыбное филе нарезать продолговатыми ломтиками шириной 1½ см, полить смесью винного уксуса (или лимонного сока) с растительным маслом и оставить так на 15–20 мин. Затем обмакнуть каждый кусочек в тесто и обжарить на сковороде с разогретым растительным маслом. Поджаренную рыбу выложить горкой на блюдо и украсить зеленью петрушки.

Подать можно с отварным картофелем, положив кусочки рыбы в тесте на листочки зеленого салата.

Филе палтуса, запеченное в духовке

600–800 г филе палтуса с кожей, 2 зубчика чеснока, 1–2 веточки базилика или петрушки (по желанию), 1 ст. л. сока лимона, оливковое или другое растительное масло, соль, свежесмолотый перец

Филе рыбы вымыть, хорошо обсушить бумажными полотенцами и разрезать на порционные куски. Рыбу немного посолить, поперчить свежесмолотым перцем, сбрызнуть соком лимона и оливковым маслом. Оставить мариноваться на 30 мин при комнатной температуре. Чеснок очистить, положить на разделочную доску, прижать зубчик плоской стороной широкого ножа и раздавить. Базилик (или петрушку) вымыть и обсушить. В сковороде разогреть оливковое масло. Выложить чеснок и слегка

обжарить. Добавить к чесноку базилик и снять сковороду с огня. Выложить в горячую сковороду рыбное филе кожей вниз. Сковороду поставить в заранее нагретую до 180 °С духовку и запекать 15–20 мин. Чтобы проверить готовность рыбы, нужно в самую толстую часть филе аккуратно вставить вилку и повернуть ее, раздвигая волокна. Если филе матового цвета, значит, рыба готова.

На гарнир можно подать отварную стручковую фасоль, брокколи, цветную капусту или салат из свежих овощей.

Поджарка из камбалы

500 г камбалы (или палтуса), 1 ст. л. пшеничной муки, ½ стакана растительного масла, 200 г лука репчатого, 600 г картофеля, 2–3 зубчика чеснока, перец и зелень

Филе рыбы нарезать крупной лапшой, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. Отдельно поджарить лук и картофель и соединить с рыбой.

Выложить все на блюдо, посыпать зеленью петрушки, смешанной с нарезанным чесноком.

Рыбно-овощные котлеты

500 г филе рыбы, 100 г капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1–2 ст. л. хлопьев «Геркулес», зелень петрушки, укропа, панировочные сухари, растительное масло для жарки, соль, свежесмолотый перец

Филе рыбы вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Так же подготовить капусту. Чеснок очистить и пропустить через пресс или мелко нарезать. Зелень и лук мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в небольшом количестве растительного масла. В миске соединить рыбный фарш, капусту, лук, морковь, зелень, чеснок, добавить соль, перец и столько хлопьев «Геркулес», чтобы получилась однородная вязкая масса, из которой можно формовать котлеты. Смоченными в воде руками брать небольшое количество рыбно-овощной массы и делать небольшие котлеты. Обвалять котлеты в панировочных сухарях и обжарить до румяной корочки 3–4 мин на хорошо разогретой с растительным маслом сковороде. Перевернуть на

другую сторону, обжарить 1 мин, уменьшить огонь до минимального, накрыть крышкой и довести до готовности (10–12 мин).

Фрикадельки рыбные на пару

240 г любого рыбного филе, 40 г круглозернистого риса, 1–2 зубчика чеснока, оливковое масло, соль, перец по вкусу

Из риса и воды сварить вязкую кашу, охладить. Мякоть рыбы пропустить 2 раза вместе с кашей и мелко нарезанным чесноком через мясорубку. Добавить в массу оливковое масло, соль, перец по вкусу, хорошо взбить. Сформовать фрикадельки, на пару довести до готовности. Подавать с зеленью.

Рыбные котлеты

500 г филе рыбы, 200 г пшеничного хлеба, 1 ст. л. крахмала, 2–3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, 2 лимона, зелень укропа, соль, молотый черный перец по вкусу

Рыбное филе вместе с замоченным в воде и отжатым хлебом дважды пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, крахмал, перемешать. Сформовать из полученного фарша котлеты и запанировать в сухарях. Обжарить котлеты на масле до образования румяной корочки.

Подавать котлеты с рассыпчатым рисом или жареным картофелем. Оформить зеленью и ломтиками лимона.

Котлеты из рыбных консервов

1 банка рыбных консервов, 1 стакан отварного риса, 1–2 картофелины, 1 головка репчатого лука, панировочные сухари, растительное масло для жарки, зелень, соль, молотый черный перец

Рыбные консервы выложить в миску, удалить крупные косточки и размять вилкой. Рис отварить до готовности. Картофель отварить, слегка охладить и натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле 2 мин до мягкости. Зелень мелко нарезать. Соединить все, посолить, поперчить и тщательно перемешать массу руками.

Сформовать небольшие котлетки и обвалять в панировочных сухарях. Обжарить котлеты на разогретом растительном масле с обеих сторон до румяной корочки. Накрыть крышкой, убавить огонь и довести до готовности.

Постные рыбные котлеты

500 г филе рыбы (трески, хека, морского окуня и др.), 100 г черствого батона или белого хлеба (без корок) для котлет, 300–400 г хлеба для панировки, зелень петрушки или укропа, 1 зубчик чеснока, соль, свежесмолотый перец, растительное масло для жарки

Филе рыбы вымыть, хорошо обсушить и пропустить через мясорубку. Для рыбных котлет можно использовать несколько видов рыбы, сочетая жирную и нежирную. Кусочек белого хлеба замочить в небольшом количестве воды и дать набухнуть. Затем хлеб отжать и добавить в рыбный фарш. Положить в фарш мелко нарезанную зелень, соль, перец, все хорошо перемешать. Мокрыми руками брать небольшое количество фарша и формовать котлеты. Обвалять котлеты в хлебной крошке (черствый белый хлеб измельчить в блендере; можно обвалять в покупных панировочных сухарях или муке). Выложить котлеты в хорошо разогретую с растительным маслом сковороду и обжарить с одной и с другой стороны по 2–3 мин до золотистой корочки. Довести котлеты до готовности под крышкой, уменьшив огонь и подлив чуть-чуть воды, или в нагретой до 180 °С духовке, поставив туда сковороду с котлетами на 5 мин.

На гарнир подать картофельное пюре, макароны или салат из свежих овощей, посыпать зеленью петрушки, укропа или кинзы.

Креветки отварные натуральные

500–600 г креветок, 1 ст. л. нарезанного укропа, 8–10 картофелин, 3–4 ч. л. растительного масла, 1–1½ ст. л. соли

Замороженным креветкам дать оттаять на воздухе или в воде, промыть, опустить в соленую (на 1 л воды 1–1½ ст. л. соли) кипящую воду (креветки должны быть полностью залиты водой), в которую добавлен укроп. Варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность и не станут ярко-оранжевого цвета. Обычно с момента закипания креветок варят 3–5 мин (если варить их дольше, мясо становится вязким и жестким). Снять

кастрюлю с огня и оставить креветок в горячем бульоне не менее чем на 15–20 мин, чтобы они стали более сочными и вкусными.

На дно посуды, в которой подаются креветки, положить стебельки и листочки укропа, уложить на них горячих креветок и полить сверху горячим процеженным отваром.

Коктейль из морепродуктов

500 г замороженного морского коктейля, 2 головки репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 1 ст. л. бальзамического или винного уксуса, 1 ст. л. столового уксуса, 1 ст. л. сахара, соль, перец по вкусу

Чеснок нарезать поперек пластинками и обжарить на растительном масле. Как только чеснок станет золотистого цвета, вынуть его. В чесночном масле обжарить репчатый лук, нарезанный полукольцами. Морепродукты промыть в сите под холодной водой, хорошо стряхнуть воду и выложить в сковороду к обжаренному луку. Накрыть крышкой и готовить 5 мин. Затем в сковороду добавить уксус, сахар, по желанию соль и специи. В этот момент можно начинать импровизировать: добавить специи, зелень, овощи, тертый сыр. Размешать и готовить на сильном огне 5–6 мин. Выключить, дать настояться еще 5 мин.

Подавать с любым гарниром, лучше всего с отварным рисом.

Креветки, жаренные в маринаде

1 кг варено-мороженых креветок, 1 лимон, 1 головка чеснока, 1 ст. л. (с верхом) сахара, 2 ст. л. винного или яблочного уксуса, 1 ст. л. бальзамического уксуса, растительное масло для жарки, соль, специи по вкусу

Креветок разморозить, воду тщательно слить. Выложить креветок на горячую сковороду на сильный огонь, добавить соль, сахар, специи. Полить уксусом. Очищенный чеснок мелко нарезать и добавить к креветкам. Когда маринад почти выкипит, добавить 3–4 ст. л. растительного масла и обжарить креветок. Когда они начнут подрумяниваться и сахар станет карамелизоваться, нужно начать помешивать и не переставать мешать до момента, пока все креветки не покроются золотистой корочкой.

Выложить креветок на блюдо, выжать сверху сок из половинки лимона, украсить нарезанными дольками лимона и

подавать к столу.

Креветки в томатном соусе

300 г креветок, 3 ст. л. томатной пасты, 200 г риса, зелень петрушки и укропа, 2 зубчика чеснока, 30 г растительного маргарина, соль

Обжарить на маргарине мелко нарезанный чеснок. Добавить креветок и обжарить 3–5 мин. Посолить и поперчить. Положить томатную пасту и протушить еще 1–2 мин. Добавить мелко нарезанную зелень. Хорошо перемешать.

Рис отварить до готовности в подсоленной воде, промыть и заправить маргарином. На тарелку выложить рис, сверху – креветок с соусом. Украсить дольками свежего помидора.

Креветки с рисом

300 г креветок, 50 г риса, 5–6 перышек зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 20 г растительного маргарина, соль

Креветок обдать кипятком, остудить и очистить. Рис отварить в подсоленной воде. Обжарить на оливковом масле мелко нарезанные лук, чеснок и петрушку. Выложить креветок и обжарить 5–7 мин.

Выложить на блюдо рис, сверху – креветок и полить маслом с зеленью. Украсить долькой лимона.

Креветки по-мавритански

800 г замороженных очищенных креветок, 1 маленький стручок жгучего перца, 1 зубчик чеснока, 1 апельсин, 3 веточки тимьяна, 100 мл оливкового масла, 2 лавровых листа, соль, перец, молотые паприка и острый перец, тмин на кончике ножа

Креветок разморозить, удалить черную кишечную вену. Хорошо вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Острый перец вымыть, очистить, разрезать вдоль и, удалив семена, мелко нарезать. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Апельсин вымыть под струей горячей воды, натереть 1 ч. л. цедры, отжать сок. Тимьян вымыть, отряхнуть от воды и оборвать листочки. Креветок слегка обжарить в горячем масле. Добавить чеснок,

жгучий перец и лавровый лист. Сбрызнуть апельсиновым соком и по вкусу приправить оставшимися специями. Накрыть и поставить в холодное место.

Креветки с овощами

300–400 г креветок, 2–3 моркови, 2–3 картофелины, 1–2 соленых огурца, 3–4 ст. л. консервированного зеленого горошка, растительное масло, зелень, 1–1½ ст. л. соли

Замороженным креветкам дать оттаять, промыть их, опустить в соленую (на 1 л воды 1–1½ ст. л. соли) кипящую воду и варить с момента закипания 3–5 мин, затем очистить креветок от панциря, разделить на небольшие волокна и охладить. Морковь и картофель отварить, охладить и нарезать кубиками.

Часть подготовленных овощей и зеленый горошек заправить маслом и уложить горкой на середину тарелки. Сверху на овощи положить подготовленных креветок и залить маслом. Вокруг салата выложить отдельными букетами оставшиеся овощи.

Перед подачей на стол посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки.

Голубцы с мясом морского гребешка

400 г морского гребешка, 600 г свежей капусты, 2½ ст. л. риса, 2–3 головки репчатого лука, 1 морковь (или корень петрушки, сельдерея), ½ стакана растительного масла, 1–2 ст. л. томатной пасты, зелень, соль, перец

Кочан капусты без кочерыжки отварить до полуготовности, разобрать на листья, утолщенную часть листьев слегка отбить. Размороженное мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду (1–2 ч. л. соли на 1 л воды), добавить перец, морковь (петрушку, сельдерей) и варить 10 мин, затем охладить и пропустить через мясорубку. Добавить к фаршу жареный лук и все вместе слегка обжарить. В эту массу положить отваренный рис, соль, перец, мелко нарезанную зелень и перемешать. На подготовленные капустные листья положить фарш и завернуть конвертиком.

Обжарить голубцы, сложить в кастрюлю, добавить томатную пасту, разведенную водой, соль, перец и тушить 30–40 мин. За 5–10 мин до конца тушения добавить немного масла.

Перед подачей на стол полить голубцы соусом, в котором они тушились.

Кальмар жареный

500 г сырого мяса кальмара, 1–2 головки лука, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец

Филе кальмара без кожи отбить, нарезать мелкими (1½ – 2 см) кубиками или лапшой, посыпать солью и перцем, быстро обжарить (5 мин) в горячем растительном масле. Добавить нарезанный лук и пожарить еще немного, пока лук не подрумянится, сразу же подавать.

Подать на стол можно с вареным или жареным картофелем, рассыпчатым рисом, консервированным зеленым горошком, тушеной свежей капустой. Из соусов подойдет томатный с хреном или готовый острый.

Креветки со спагетти

200 г креветок, 100 г спагетти, 50 г растительного маргарина, ½ лимона, соль

Для соуса: *2–3 спелых помидора, ½ сладкого болгарского перца, 2 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, паприка*

Спагетти отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, затем смешать с маргарином. Креветок слегка отварить, очистить и обжарить в оставшемся масле. Выжать сок из лимона и полить креветок, посолить. Выложить на блюдо спагетти и креветок.

Соус. Из помидоров сделать пюре. Подогреть его на плите, добавить сладкий болгарский перец, нарезанный мелкими кусочками, и чеснок, пропущенный через пресс. Посолить, добавить немного оливкового масла и паприки. Хорошо прогреть соус и подавать теплым с креветками и спагетти.

Креветки в кисло-сладком соусе

500–600 г креветок, 3 ст. л. растительного масла, ¼ ч. л. кайенского перца

Для соуса: *2 ч. л. соевого соуса, 2 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, ½ – 1 ч. л. тертого свежего имбиря, 250 мл ананасового сока и несколько колечек консервированного ананаса, 1 ст. л. крахмала, соль, перец*

Креветок пожарить на масле, присыпав кайенским перцем, 4–

5 мин.

Соус. Смешать все ингредиенты, кроме ананаса и крахмала. Ананас нарезать кусочками и положить в сковороду к креветкам, перемешать, подержать на среднем огне 1 мин.

Вылить соус к креветкам, прогреть. Развести крахмал небольшим количеством воды, загустить *Соус.* Помешивая, довести до кипения и выключить.

Жаркое из мидий

250 г вареных мидий, 3–4 головки лука, 1–2 ст. л. томатной пасты, 2–3 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. муки, перец горошком

Варено-мороженым мидиям дать оттаять в холодной воде или на воздухе, тщательно промыть их, добавить репчатый лук и душистый перец горошком и протушить в небольшом количестве воды под закрытой крышкой 15–20 мин. Готовые мидии разрезать пополам, посыпать перцем, солью, обвалять в муке и обжарить. Добавить нарезанный и обжаренный репчатый лук, томатную пасту, разведенную отваром от мидий, и измельченный чеснок. Довести до кипения и на слабом огне тушить 5–7 мин.

Подавать мидии с отварным или жареным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кальмары, тушенные с шампиньонами

300 г кальмаров, 150 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. белого сухого вина, 1 ст. л. сока лимона, зелень петрушки, укропа, соль, свежесмолотый черный перец

Кальмаров промыть, удалить хитиновую пластинку, остатки внутренностей и поверхностную пленку. Нарезать кальмаров кольцами или соломкой. Шампиньоны вымыть и нарезать тонкими пластинками. Лук мелко нарезать. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук 3 мин. Добавить шампиньоны и обжаривать с луком 8 мин. Всыпать муку и хорошо перемешать. В сковороду положить кальмаров, влить вино, сок лимона, посолить, поперчить и хорошо перемешать (можно влить немного воды). Тушить кальмаров под крышкой на слабом огне 2 мин с момента закипания. Выключить огонь, добавить мелко нарезанную зелень укропа или петрушки, накрыть крышкой и оставить на 1–2 мин.

Соусы, приправы

Домашний постный майонез

3–4 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. муки, 300 мл воды, 1½ ст. л. сока лимона, 2½ ст. л. горчицы, 1 ст. л. сахара, 1½ ч. л. соли

Муку просеять через мелкое сито, добавить воду и растереть, чтобы не было комочков. Поставить на слабый огонь и, постоянно помешивая, нагреть до кипения. Снять с огня и остудить. Оливковое масло смешать с горчицей и лимонным соком до однородного состояния. Добавить соль, сахар. Взбивать миксером около 5 мин, добавляя небольшими порциями заваренную муку, до получения густой массы.

Соус к рыбе

2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 500 мл воды, 1 лавровый лист, соль, перец

В кастрюльке спассеровать в растительном масле муку до светло-коричневого цвета, развести водой, проварить, помешивая, добавить соль и специи.

Соус к рыбным блюдам

2 стакана томатного соуса, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 соленый огурец, 2 ст. л. нарезанных маринованных грибов

Коренья нарезать и отварить. Соленый огурец очистить, отварить и мелко нарезать. Перемешать и добавить

маринованные грибы и томатный *Соус.* Еще раз перемешать.

Подавать к отварной рыбе.

Томатный соус

2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 500 мл воды, сахар, соль

Репчатый лук и петрушку мелко нарезать, морковь натереть на средней терке. В кастрюле разогреть растительное масло, положить в него приготовленные овощи и, помешивая, обжарить. Добавить муку и томат, прогреть, разбавить водой, варить 10–15 мин.

Подлива из помидоров и перца

2 крупных красных сладких болгарских перца, мякоть 1 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 кофейная ложка риса, щепотка сахара, соль, перец

Ошпарить перец кипятком, снять кожицу, удалить плодоножку и семена и мелко нарезать. Лук мелко нарезать, поджарить 2–3 мин на оливковом масле, положить к луку перец и подержать его на слабом огне 5 мин, постоянно помешивая. Помидор ошпарить, снять кожицу, удалить семена, мякоть мелко нарезать. Добавить к перцу с луком мякоть помидора, чеснок, рис, сахар, соль и перец. Оставить на слабом огне на 20 мин, затем все перемешать. Чтобы подлива получилась острой, можно добавить немного готового острого соуса.

Подливу подавать к жареной или запеченной мелкой рыбе.

Соус с яблоками и тыквой

1 головка репчатого лука, 1–3 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 кислое яблоко, 100–150 г тыквы, 1–3 помидора, пряности, сахар, соль

Обжарить до золотистого цвета мелко нарезанные лук и чеснок, затем натертые морковь, тыкву и яблоко (тыкву и яблоко можно нарезать мелкими кубиками), очищенные от кожицы помидоры. Добавить немного горячей воды и тушить под крышкой до мягкости. Посолить, добавить немного сахара,

пряности.

Подавать соус со спагетти или рыбой.

Соус ореховый а-ля сациви

1½ стакана ядер грецких орехов, овощной бульон, 1 головка репчатого лука, 1 головка чеснока, пучок петрушки, соль, красный жгучий перец

Ядра грецких орехов потолочь в ступке до однородной массы, развести овощным бульоном до консистенции сметаны, добавить тертый лук, измельченный чеснок, соль и красный жгучий перец – по вкусу, петрушку.

Соус с грецким орехом

1 стакан ядер грецких орехов, 1 ломтик белой булки, 2–3 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. уксуса (или сока лимона)

Растолочь орехи, смешать с отжатым мякишем белой булки и чесноком. Хорошенько растереть в миске, понемногу добавляя растительное масло, пока не получится густая масса. Добавить соль, уксус или сок лимона.

Смородиновый соус

½ стакана черносмородинового варенья или сиропа, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. кагора, лимон, 2 ст. л. цедры лимона, 1 ст. л. сока лимона, репчатый лук, соль, молотый черный перец по вкусу

Черносмородиновое варенье или сироп растереть с горчицей, добавить кагор, лимонную цедру, тертый на мелкой терке репчатый лук, свежевыжатый лимонный сок, соль и молотый черный перец – по вкусу.

Грибной соус

200 г шампиньонов (или 50 г сушеных грибов), 2 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, 500 мл воды, 1 ст. л. муки, мелко нарезанная зелень, соль, перец

Шампиньоны ошпарить кипятком (сушеные грибы замочить на 2–4 ч и отварить). Нарезать грибы мелкой соломкой и обжарить с луком, добавить муку, прогреть, развести жидкостью, посолить, поперчить. Если использовались сушеные грибы, то соус можно развести грибным отваром.

Соус грибной белый

200 г грибов, 2 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 100 мл грибного отвара, соль, перец

Грибы (свежие или предварительно отваренные сушеные) очень мелко нарезать, обжарить в растительном масле с мелко нарезанным луком. Отдельно на сухой сковороде поджарить муку до светло-коричневого цвета, развести ее грибным отваром до консистенции жидкой сметаны. Положить в этот соус обжаренные грибы вместе с луком и маслом, в котором они жарились, перемешать, посолить, поперчить и довести до кипения.

Соус из шампиньонов

200 г свежих шампиньонов, 200–300 мл воды, сок ½ лимона или ½ ст. л. столового уксуса, 2 небольших кусочка растительного маргарина, 2 ст. л. муки, соль

В глубокой сковороде обжарить муку до светло– коричневого цвета и высыпать на блюдце. Грибы мелко нарезать или натереть на средней терке (можно измельчить в блендере). В сковороду положить кусочек маргарина, выложить грибы, влить сок лимона и протушить 3–5 мин. Влить воду. Второй кусочек растительного маргарина растопить и смешать с мукой. Влить в смесь несколько ложек бульона и тщательно размешать, чтобы не было комков. Мучную массу влить при помешивании в кипящий бульон с грибами. Посолить по вкусу. Варить при небольшом кипении 2–5 мин. Чтобы соус получился однородным, можно протереть его сквозь сито.

Соус кули к рыбе

1 длинный свежий огурец, ½ пучка петрушки, ½ красного перца чили, 6 листьев шалфея (или ½ пучка укропа), 50 мл оливкового масла, сок ¼ лимона, соль, перец.

Огурец очистить от кожуры, удалить семена, нарезать крупными кусками, положить в блендер. Перец чили очистить от семян и перепонок, мелко нарезать, добавить к огурцу вместе с листьями петрушки и шалфея (укропом). Измельчить все в блендере в однородную массу (1 мин), добавить масло, соль, перец и лимонный сок, взбивать еще 1–2 мин – до получения однородного густого соуса. Посолить, поперчить, при необходимости добавить еще немного лимонного сока.

Соус уксусный с горчицей

4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. острой горчицы, 1 ст. л. уксуса, 1 горсть смеси зелени (по желанию), соль, молотый черный перец

Горчицу положить в салатник, влить струйкой растительное масло, энергично взбивая, таким же образом добавить уксус, соль, молотый черный перец, мелко нарезанную зелень. Подавать к холодным закускам.

Соус уксусный классический

3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 горсть смеси мелко нарезанной зелени (по желанию), соль, молотый черный перец

Соль развести в уксусе, добавить растительное масло, молотый черный перец, зелень, тщательно перемешать.

Подавать к овощным салатам.

Апельсиновый соус

Сок 2 апельсинов, цедра 1 апельсина, мед или сахар

Выжать сок из апельсинов, цедру нарезать тонкими полосками. Сложить все в кастрюльку и поставить на огонь. Когда закипит, добавить мед или сахар (в зависимости от кислоты апельсинов). Но соус не должен быть слишком сладким. Уваривать соус на слабом огне 20–30 мин.

Подавать холодным.

Соевый соус

500 г соевых бобов, 100 г соевого масла, 2–3 г

сушеного имбиря, 5 звездочек бадьяна, 5 г куркумы, ½ ч. л. молотого красного горького перца, 5 горошин душистого перца, 5 зерен кориандра, 5 головок репчатого лука, 2–3 бутона гвоздики

Соевые бобы замочить на 2–3 суток, меняя воду несколько раз в день. Слить воду, залить свежей и поставить на огонь на 1,5 ч. Слить воду, залить свежей и варить вновь до готовности. Мягкие бобы растереть в миске, протереть через дуршлаг или пропустить через мясорубку. Если масса получилась слишком густой, влить 200 мл бульона, в котором варились бобы. Все специи мелко смолоть и тщательно смешать с пюре. Хорошо растереть *Соус.*

Этим соусом можно заправлять не только салаты, но и супы, а также подавать его как самостоятельное блюдо.

Изюмный соус

100 г золотистого крупного изюма, 50 мл светлого рома, 2 ст. л. масла из виноградных косточек или кедровых орешков, цедра и сок 1 лимона, соль, свежесмолотый черный перец

Готовить за 5 ч до подачи. Залить промытый изюм ромом на 3–4 ч (время от времени встряхивая контейнер с изюмом или просто перемешивая ложкой, чтобы жидкость распределялась равномерно). С лимона снять цедру и измельчить, выжать из лимона сок. В ступке растереть набухший изюм со щепоткой соли, лимонным соком и всей жидкостью от замачивания в однородную массу. Добавить масло, лимонную цедру, перец, перемешать и охлаждать минимум 1 ч.

Подавать изюмный соус к запеченным овощам.

Соус из тертых сухарей

4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. тертых сухарей

Сушеный белый хлеб натереть на терке или пропустить через мясорубку, всыпать сухари в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого цвета.

Салатная заправка

200 мл 3%-го столового уксуса, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л.

соли, 100 мл растительного масла, зелень, молотый черный перец

Растительное масло смешать с уксусом, добавить сахар, соль и специи. Хранить этот соус в закрытой посуде в холодильнике.

Брусничный соус

½ стакана брусники, 200 мл воды, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. крахмала

Промытую бруснику залить холодной водой и сварить до мягкости, отвар слить, бруснику протереть сквозь сито. Брусничное пюре развести отваром, положить сахар, корицу и дать прокипеть 5–7 мин, влить разведенный в холодной воде крахмал и довести до кипения.

Подавать к десертным блюдам.

Горчица столовая

100 г сухой горчицы, 150 мл воды, 1–2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли

Порошок горчицы залить горячей водой, чтобы она покрыла горчицу на 1–2 см, хорошо размешать до однородной массы, накрыть, поставить на 4–5 ч для удаления горечи. Отстоявшуюся воду слить, густую массу заправить сахаром, уксусом, растительным маслом, солью, тщательно перемешать. Если горчица густовата, влить немного кипяченой воды и довести до консистенции сметаны. Горчицу выложить в стеклянную или фарфоровую посуду и плотно накрыть.

Ореховый соус

60 г лимона, 150 г ядер грецких орехов, 60 г чеснока, 150 мл растительного масла, соль, перец по вкусу

Грецкие орехи залить кипятком, воду сразу же слить, удалить с орехов пленку и просушить их. Растереть орехи вместе с чесноком, добавив сок лимона, соль, перец, и постепенно влить теплое растительное масло. Полученную массу взбить. Готовый соус охладить.

Мятный соус

40 г листьев мяты, 2 ст. л. сахарной пудры, 5–6 ст. л. уксуса, щепотка соли

Нарезать листья мяты и тщательно смешать с другими ингредиентами.

Соус абрикосовый

400 г сушеных абрикосов (кураги), 1,5 л воды, 3 стакана сахарного песка

Сушеные абрикосы перебрать, промыть и залить холодной водой на 2–3 ч. Когда абрикосы набухнут, варить их в той же воде под крышкой. Сваренные абрикосы протереть сквозь частое сито, переложить в кастрюлю, добавить сахар и, помешивая, проварить на слабом огне так, чтобы соус не пригорел.

Подавать горячим и холодным с кашами, запеканками, пудингами.

Соус яблочный

500 г свежих яблок, 250 мл воды, 500 г сахарного сиропа

Свежие кислые яблоки разрезать вдоль на 4 части, удалить семена, сложить в посуду, залить горячей водой и варить под крышкой до мягкости. Сваренные яблоки вместе с отваром протереть сквозь сито, добавить сахарный сироп и кипятить 10 мин.

Подавать в горячем виде к пудингу, рисовым котлетам и т. п.

Соус-дип из маринованных или соленых грибов

200 г маринованных или соленых грибов, 100 г лука, 50 мл растительного масла

Твердые ингредиенты мелко нарезать ножом или измельчить в блендере, добавить растительное масло.

Соус-дип из фасоли

Банка консервированной белой фасоли (340 г), 2

зубчика чеснока, цедра 1 лимона, 150 мл нерафинированного оливкового масла, 1 ст. л. сока лимона, петрушка, соус табаско, соль, перец по вкусу

Фасоль и чеснок измельчить и перемешать в блендере (или пропустить через мясорубку). Добавить цедру лимона, соль, перец, мелко нарезанные листья петрушки. Взбивать, постепенно добавляя оливковое масло, затем лимонный сок. По возможности добавить немного соуса табаско.

Соус-дип из жареного лука

100 г репчатого или зеленого лука, 100 мл растительного масла

Лук мелко нарезать и поджарить 2–4 мин в большом количестве растительного масла.

Подавать вместе с маслом.

Соус-дип из баклажанов

1 крупный баклажан, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 2 ст. л. оливкового масла, ¼ ч. л. зиры, соль

Разогреть духовку до 200 °С. Баклажан завернуть в фольгу и запекать 20 мин. Дать остыть в фольге и очистить от кожицы. Мякоть баклажана очень мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить, добавить к баклажану. Из лимона выжать сок и влить в смесь. Приправить дип зирой, солью и оливковым маслом. Перемешать.

Приправа «Гремолата»

2 ст. л. цедры лимона, 1 ст. л. мелко нарезанного чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной петрушки

Лимоны вымыть, вытереть насухо, снять тонкий слой кожуры (без белой пленки) и очень тонко нарезать. Удобно снимать цедру лимона специальным ножом для цедры. Можно натереть цедру на терке средней величины. Добавить чеснок и зелень петрушки. Все подготовленные ингредиенты соединить и перемешать.

Соус-дип с апельсиновым соком и имбирем

1 ст. л. дижонской горчицы, 50 мл оливкового масла, сок 1 апельсина, 1 ч. л. тертого корня имбиря, соль, красный острый перец по вкусу

Смешать в блендере дижонскую горчицу, оливковое масло, сок апельсина и тертый корень имбиря. Приправить по вкусу солью и красным острым перцем.

Кетчуп домашний

1 банка томатной пасты, 1 зубчик чеснока, базилик, орегано, соль

Целый зубчик чеснока обжарить на оливковом масле до золотистого цвета и вынуть из масла. Затем развести томатную пасту водой и влить ее в масло, в котором обжаривался чеснок. Добавить соль, базилик, орегано и прочие травы по вкусу. Проварить кетчуп 30–40 мин.

Соус «Гуакамоле»

1 авокадо, 1 помидор, ½ головки репчатого лука, ½ лимона, 1 ч. л. оливкового масла, соль

Плод авокадо вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам и удалить косточку. Ложкой вынуть мякоть из половинок авокадо (кожуру выбросить) и сбрызнуть лимонным соком. Помидор вымыть и обсушить. Луковицу разрезать на несколько частей. Лук, помидор и мякоть авокадо положить в блендер и измельчить до пюреобразного состояния. Готовый соус посолить и заправить соком лимона или лайма и оливковым маслом.

Суго

3–5 зубчиков чеснока, 1 большой красный сладкий болгарский перец, 4–5 небольших помидоров, базилик или петрушка, ½ стручка перца чили, оливковое масло, сахар, соль, молотый черный перец

В разогретое оливковое масло добавить измельченный чеснок и слегка обжарить. Затем положить к нему мелко нарезанный сладкий болгарский перец и тоже обжарить. Очистить от кожицы помидоры, нарезать и добавить к перцу, туда же положить мелко нарезанный перец чили. Пока соус кипит, заправить его сахаром,

солью, перцем и в конце – нарезанным базиликом или петрушкой.

Соусом суго можно заправить спагетти, пельмени, вареники с картофелем и картофель.

Выпечка

Дрожжевое тесто с медом

10 г активных сухих дрожжей («Саф-момент», «Саф-левюр»), 1 ч. л. меда, 250 мл теплой воды (40–46 °С), 2½ стакана муки (по 250 мл), 1 ст. л. оливкового или другого растительного масла, немного масла для смазывания теста, 1 ч. л. соли

В миске смешать дрожжи с медом и залить кашицу 80 мл теплой воды. Смесь тщательно перемешать вилкой и оставить на 15–20 мин – это будет постная опара теста. Дрожжи должны раствориться, а опара – вспениться. Муку просеять горкой, сделать в центре углубление, в него всыпать соль, влить масло и 150 мл воды.

Муку, соль и масло перемешать, влить опару. Интенсивно вымесить тесто, пока оно не станет отлипать от стенок. Рабочую поверхность стола присыпать мукой и вымешивать тесто на столе не менее 10 мин. Оно станет очень эластичным, нелипким и податливым.

Положить тесто в миску и оставить на 30 мин в теплом месте, накрыв полотенцем.

Постное дрожжевое тесто (опарный способ)

0,5–1 л воды, ½ стакана растительного масла, 1–2 ст. л. сахарного песка, 30–50 г дрожжей, 1–1,2 кг муки (количество муки зависит от ее качества), 1 ч. л. соли

Приготовление опары: в воде растворить необходимое количество дрожжей и всыпать половину муки и половину сахара. Приготовленную опару поставить на 1 ч (или более, в

зависимости от объема опары) в теплое место, чтобы она подошла. Готовность опары можно определить по начинающемуся ее оседанию (поверхность сморщивается). Добавить в опару остальные ингредиенты. После вымешивания тесто можно поставить подходить еще на 2 ч или сразу разделать в пирожки. Пирожки должны расстаиваться уже на противне, их можно накрыть легкой салфеткой, а смазать перед тем, как ставить в печь.

Постное дрожжевое тесто (безопарный способ)

250–300 мл воды, 4 стакана муки, ½ стакана сахара, ½ стакана растительного масла или 50 г растительного маргарина, 20–30 г свежих дрожжей, 2 г соли

В теплой воде (35–37 °С) развести дрожжи, сахар, соль и хорошо размешать. Постепенно всыпать просеянную муку и замесить некрутое тесто. В конце замешивания добавить растопленный и охлажденный растительный маргарин (или растительное масло) и вымешивать до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к миске и рукам (тесто должно быть не очень крутым). Готовое тесто слегка посыпать мукой или смазать растительным маслом, накрыть салфеткой или полотенцем и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, его нужно обмять и дать еще раз подойти. После этого можно разделывать его на пирожки.

Пирог «Кочанчик»

Для теста: *10 г активных сухих дрожжей («Саф-момент», «Саф-левюр»), 1 ч. л. меда, 250 мл теплой воды (40–46 °С), 2½ стакана муки, 1 ст. л. оливкового или другого растительного масла, немного масла для смазывания теста, 1 ч. л. соли*

Для начинки:*1 кг капусты, 1 головка репчатого лука, 1 крупная сырая морковь, корень сельдерея (по желанию), 80 мл растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты*

Приготовить постное дрожжевое тесто и поставить в теплое место.

Начинка. Капусту нашинковать, посолить и помять руками. Лук нарезать четвертькольцами, капусту, морковь и сельдерей натереть на крупной терке. Тушить овощи на слабом огне, при необходимости подливая воду, до готовности. Готовое тесто

разделить на 2 равные части, из одной раскатать круг диаметром около 30 см и толщиной около 1 см. Уложить круг на смазанный маслом противень, сделать небольшие бортики. Остывшую капусту уложить на этот круг теста. Вторую половину теста разрезать на 6–8 произвольных частей и раскатать разного вида лепешки. Для формирования рисунка кочанчика раскатанные маленькие лепешки можно выложить так: формируя «листья» кочанчика, отгибать их край в произвольной форме, а по периметру прищипывать «листья» к основе пирога. Поставить сформированный пирог в разогретую духовку и выпекать 20–25 мин при температуре 190–200 °С до золотистого цвета. Готовый пирог обязательно нужно горячим сразу завернуть в чистое полотенце (тогда он долго будет мягким и свежим, не зачерствеет). Обмякший пирог можно смазать растительным маслом.

Пирог с картофелем и луком

Для постного дрожжевого теста: *250–350 мл воды, 4 стакана муки, ½ стакана сахара, 2 г соли, ½ стакана растительного масла или 50 г растительного маргарина, 20–30 г свежих дрожжей*

Для начинки: *3–4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока, соль, свежесмолотый черный перец*

Приготовить постное дрожжевое тесто (см. с. 275). Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками. Лук очистить и мелко нарезать. Противень или форму для запекания смазать растительным маслом и растянуть на нем половину готового теста тонким слоем, сделав небольшие бортики. Поверхность теста смазать растительным маслом. На тесто выложить лук, посолить, поперчить и немного полить растительным маслом. Сверху на лук уложить «чешуйками» кружочки картофеля. На картофель выдавить 1–2 зубчика чеснока, посолить, поперчить и слегка полить маслом. Сверху пирог накрыть оставшейся частью теста, защипать края, а в середине пирога, в тесте, сделать отверстие для выхода пара. Выпекать в духовке 30–35 мин при температуре 180–200 °С.

Готовый пирог слегка сбрызнуть водой, накрыть полотенцем и ненадолго оставить «отдохнуть».

Пирог с овощами

Для теста: *200 г муки, 100 г растительного маргарина, 2 ст. л. холодной воды, щепотка соли*

Для начинки: *500 г замороженных овощей*

Для заливки: *1 л томатного сока, 1 ст. л. итальянских трав, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, 4 соцветия брокколи*

Маргарин нарубить ножом и перетереть с мукой, добавить соль и воду. Быстро замесить тесто и поставить в холод на 30 мин.

Начинка. Овощи немного разморозить и протушить в сотейнике.

Заливка. Томатный сок уварить, добавить травы и чеснок.

Тесто выложить на противень, наколоть вилкой. Слегка смазать тесто заливкой, выложить овощи, сверху – остальную заливку. Украсить помидорами и капустой. Выпекать в духовке 30–45 мин при температуре 200–220 °С.

Пирог с картофелем

Для теста: *2 тонких стакана ржаной муки, 250 мл воды, соль*

Для начинки: *6–7 картофелин, 3 головки репчатого лука, 100 мл растительного масла, соль*

Замесить пресное тесто, раскатать из него овальную лепешку толщиной 1 см, положить на смазанный растительным маслом противень, наколоть вилкой. Выложить картофельную начинку из вареного толченого картофеля, смешанного с пассерованным луком. Края теста завернуть, защипать в виде большой ватрушки, смазать растительным маслом и выпечь.

Пирог с капустой

Постное дрожжевое тесто

Для начинки: *500–700 г капусты, растительное масло, соль, свежесмолотый перец*

Приготовить постное дрожжевое тесто (см. с. 275). Раскатать его в два пласта (часть теста можно оставить для украшения пирога).

Капустная начинка. Очистить капусту от испорченных листьев, удалить кочерыжку. Капусту тонко нашинковать и обжарить на сковороде с разогретым растительным маслом,

посолить по вкусу. В смазанную маслом форму выложить слой теста, на него – капустную начинку. Сверху прикрыть вторым слоем теста, края защипать и сверху украсить пирог. Оставить пирог для расстойки, смазать растительным маслом и выпекать в духовке 30–35 мин при температуре 180–220 ˚С.

Пирог с рисом и луком

Для постного дрожжевого теста: *350 мл воды, 4 стакана муки, 1 ст. л. (без верха) сахара, 2–3 ст. л. растительного масла, 20–30 г дрожжей, 2 г соли*

Для начинки: *1–1½ стакана риса, 1 пучок зеленого лука, растительное масло, соль, свежесмолотый черный перец*

Приготовить постное дрожжевое тесто.

Начинка. В подсоленной воде сварить рис, чтобы он получился рассыпчатым. Зеленый лук нарезать. Можно вместо зеленого лука взять репчатый лук, тогда его нужно мелко нарезать и обжарить на масле. Рис смешать с зеленым луком, посолить, поперчить и влить немного растительного масла (если используется обжаренный репчатый лук, то его нужно добавить к рису вместе с маслом, в котором он жарился). Начинку перемешать.

Готовое тесто разделить на 2 неравные части. Противень смазать растительным маслом и растянуть на нем бóльшую часть теста. Поверхность теста слегка смазать растительным маслом (можно сделать это рукой) и разложить начинку по всей поверхности пирога, не доходя до краев 2–3 см. Края пирога загнуть наверх, чтобы они немного заходили на начинку. Раскатать меньший пласт теста, накрыть им пирог и защипать края. Сделать на пироге несколько отверстий для выхода пара и поставить его в теплое место на 15–20 мин, чтобы поднялся. Смазать пирог растительным маслом и посыпать семенами кунжута. Выпекать 25–30 мин при температуре 200 ˚С.

Готовый пирог вынуть из духовки, выложить на деревянную поверхность или на чистое полотенце, слегка сбрызнуть водой, накрыть чистой салфеткой или полотенцем и оставить на 10 мин. Затем пирог можно смазать растительным маслом.

Пирог с сухофруктами

120 мл воды, 300 г муки, 12 г дрожжей, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. сахара, ½ ч. л. соли, 100 г

чернослива (без косточки), 100 г изюма, 100 г кураги, 3 ст. л. меда, молотая гвоздика по вкусу

Дрожжи, сахар, 2 ч. л. муки развести в 50 мл воды, оставить на 15 мин. Разведенные дрожжи, воду и масло смешать с мукой, замесить некрутое тесто, оставить подойти в тепле. Когда тесто подойдет, разделать его для пирога, слегка подсыпая мукой.

Начинка. Сухофрукты вымыть в холодной и теплой воде, залить небольшим количеством кипятка на 5–7 мин, чтобы распарить. Нарезать сухофрукты, добавить сахар, мед, немного молотой гвоздики, слегка проварить 3 мин. Начинку можно смешать с небольшим количеством (¼ объема) рассыпчатого отварного риса. Пирог можно готовить открытым и закрытым.

Пирог с гречневой кашей с грибами

Для теста: *1–1,2 кг муки, 400 мл теплой воды, 1 стакан растительного масла, 50 г дрожжей, 1 ч. л. соли*

Для начинки: *500 г гречневой крупы-ядрицы, 50 г сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, соль по вкусу*

Для жарки: *100 мл растительного масла*

Для смазывания пирога до выпекания: *2 ст. л. крепкого чая; после выпекания: 2 ст. л. растительного масла*

Дрожжи растворить в 100 мл теплой воды. Замесить постное дрожжевое тесто (см. с. 275), накрыть салфеткой из ткани, поставить в теплое место для брожения, дважды обмять. Разделить тесто на 2 части. Одну часть раскатать в пласт толщиной в 1 см, перенести на скалке на смазанный маслом противень, разложить тесто, разровнять, пригладить руками, наколоть вилкой, выложить ровным слоем начинку из гречневой каши с грибами.

Начинка. Перебранную гречневую крупу подсушить на сковороде, всыпать в глиняный горшочек, залить кипятком, накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и сварить рассыпчатую кашу. Сухие грибы замочить на 2–4 ч в холодной воде, отварить до готовности в той же воде (если грибы опустились на дно, значит, сварились). Отваренные грибы откинуть на дуршлаг, тщательно промыть под струей холодной воды, нарезать лапшой или кусочками, обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить мелко нарезанный репчатый лук. Соединить гречневую кашу, грибы, лук, приправить солью, добавить для сочности процеженный через 4 слоя марли грибной

бульон.

Вторую часть теста – «крышку» для пирога – следует раскатать тоньше, чем первую (примерно 0,8 см), на скалке перенести на пирог, развернуть, разгладить руками, защипать шов, подогнуть его вниз. Наколоть вилкой, чтобы при выпечке выходил пар, и кисточкой смазать крепким чаем. Выпекать пирог до готовности при температуре 180 °С.

Готовый пирог смазать растительным маслом, нарезать на порции, положить на блюдо и подавать горячим. Едят этот пирог с кислыми щами, грибным бульоном, чаем.

Пирог с рыбой

Для теста: *½ стакана растительного масла, 200 мл воды, 500 г муки, соль*

Для начинки: *300 г рыбного филе, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль, перец по вкусу*

Для постного слоеного теста растительное масло смешать с водой, посолить, всыпать муку до получения густого, но достаточно эластичного теста, вымесить. Дать «отдохнуть» около 30 мин под полотенцем. Раскатать 2 коржа.

Рыбу промыть, посолить, обжарить с обеих сторон и нарезать ее не очень мелко. Мелко нарезанный лук обжарить до золотистого цвета, добавить муку, перемешать и обжаривать, помешивая, 1 мин. Небольшим количеством бульона или воды развести лук с мукой до консистенции густой сметаны. К рыбе положить луковую смесь, зелень, посолить.

Подготовленную форму для выпечки смазать маслом и выложить раскатанный пласт слоеного теста (слоеное тесто не нужно сильно раскатывать, так как тогда нарушается его структура, что может испортить вкус готового изделия), сверху на тесто выложить начинку и накрыть еще одним пластом теста. Края хорошо защипать. Выпекать в духовке 25–30 мин при температуре 200 °С. Проверять готовность пирога деревянной палочкой.

Пирог морковный открытый

500–600 г постного дрожжевого теста

Для начинки: *5 шт. моркови, сок 1 лимона, сахар по вкусу, 1–2 ст. л. растительного масла, соль на кончике ножа*

Для смазывания: *крепкий сладкий чай*

Начинка. Очистить морковь, вымыть, натереть на мелкой терке. Припустить под крышкой с 1–2 ст. л. воды, растительного масла, соли, сахара, сока лимона, периодически помешивая. Посуду, в которой припускается морковь, поставить на чугунную подставку.

Раскатать тесто в виде круглой или овальной лепешки толщиной в 1 см. Положить в смазанную маслом форму. На лепешку равномерно выложить морковную начинку, края теста загнуть так, чтобы образовался бортик, смазать сладким чаем, украсить листиками и цветками из теста, которые также смазать чаем.

Пирог с морковью подавать к чаю как горячим, так и холодным.

Пирог «Луковник»

Для теста: *800 г муки, 30 г дрожжей, 500 мл воды, 2 г соли*

Для начинки: *8 головок репчатого лука, 10 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли*

Из муки, воды, дрожжей и соли замесить тесто, дать ему подойти. Раскатать из теста тонкие лепешки и испечь их. Прослоить лепешки мелко нарезанным и обжаренным в растительном масле репчатым луком и запечь в духовке.

Пирог с курагой открытый

Для теста: *700 г муки, 500 мл воды, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 20 г дрожжей, 2 ст. л. растительного масла*

Для начинки: *1 кг отборной янтарной кураги, 150 г сахара*

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Раскатать его в овальную лепешку, положить на противень, разровнять, наколоть по всей поверхности вилкой, чтобы при выпечке оно не вздувалось. Выложить ровным слоем дольки кураги, загнуть бортик, смазать сиропом, образовавшимся при варке кураги, украсить цветками из теста (их также смазать сиропом и посыпать серединку маком).

Начинка. Курагу вымыть, залить водой, чтобы она покрывала

курагу, засыпать сахаром и варить до мягкости. Затем откинуть на сито или дуршлаг, охладить. Пирог выпекать при температуре 180–200 ˚С до готовности (когда он зарумянится – значит, готов). Бортик и дольки кураги испеченного пирога кисточкой смазать сиропом, в котором варилась курага.

Пирог с изюмом

1 стакан сахара, 3 стакана муки, 200 г изюма, 1½ ч. л. корицы, 1 стакан растительного масла, 1 ст. л. 6 %-го винного уксуса, 2 ст. л. меда, сода

Растворить соду и мед в 500 мл теплой воды. Растереть сахар с корицей и маслом, добавить изюм. К этой массе добавить воду с медом, перемешать. Медленно перемешивая, всыпать муку. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны. Форму выстелить промасленной пергаментной бумагой, вылить тесто. Печь в духовке около 30 мин при температуре 150–180 ˚С.

Яблочный пирог

Для теста: *200 г муки, 40 г сахара, 120 мл растительного масла, 70 мл холодной (лучше ледяной) воды, соль на кончике ножа*

Для начинки: *2–3 яблока, 2–3 ст. л. (без верха) муки, 100–120 г сахара, ½ ч. л. корицы*

В миску просеять муку, добавить сахар, щепотку соли, влить растительное масло и холодную воду. Все перемешать и замесить тесто. Разделить его на 2 части (одна должна быть немного больше другой), завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 40–60 мин. В форму для выпекания выложить бóльшую часть теста и равномерно распределить его по всей форме, формируя небольшие бортики. Чтобы тесто было удобнее распределять по форме и оно не прорывалось, нужно слегка подпылять поверхность теста и руки небольшим количеством муки.

Начинка. Яблоки вымыть, обсушить, разрезать на 4 части и вырезать семенную коробку. Нарезать яблоки ломтиками толщиной 5 мм. Муку просеять в миску, добавить сахар, корицу и перемешать. Перемешать яблоки с сахарно– мучной смесью и выложить в форму. Раскатать меньшую часть теста и накрыть пирог. Края защипать, а в центре пирога сделать небольшое отверстие для выхода пара. Поверхность пирога кисточкой

смазать растительным маслом и посыпать сахаром. Выпекать 50–60 мин при температуре 180 °С.

Вынуть пирог из духовки, дать постоять 10 мин и подавать к столу.

Дрожжевой яблочный пирог

Для теста: *350 мл воды, 4 стакана муки, ½ стакана сахара, 2 г соли, 2–3 ст. л. растительного масла или 50 г растительного маргарина, 30 г свежих дрожжей*

Для начинки: *2–3 яблока, 100 г сахара*

Приготовить постное дрожжевое тесто. Теплую воду влить в миску, добавить сахар, соль и размешать. Положить дрожжи и размешивать их до полного растворения. Влить растительное масло, постепенно ввести муку и замесить тесто. Вымешивать, пока тесто не будет легко отставать от рук. Выложить тесто в миску, смазать его растительным маслом, накрыть салфеткой и поставить подходить в теплое место. Когда тесто подойдет в первый раз, его нужно хорошенько обмять и поставить подходить еще раз. Готовое тесто разделить на 2 неравные части. Бóльшую часть теста выложить в смазанную маслом сковороду или форму для выпекания слоем в 1 см и сделать небольшие бортики.

Начинка. Яблоки вымыть, обсушить и натереть на крупной терке. К тертым яблокам добавить сахар и хорошо перемешать (если яблоки очень сладкие, можно добавить немного лимонного сока).

Выложить яблочную начинку на тесто и слегка прижать бортики из теста к начинке. Из второй части теста сформовать небольшие жгутики и накрыть ими пирог в виде решетки, прикрепляя кончики жгутиков к бортику из теста. Для украшения пирога можно из оставшегося теста сплести косичку и выложить ее вокруг пирога, прикрывая места соединения жгутиков. Пирог поставить подходить в теплое место. Перед выпеканием смазать его сладким чаем или растительным маслом. Выпекать в духовке 30–40 мин при температуре 180–200 °С.

Плюшки постные

Для постного дрожжевого теста: *6 стаканов муки, 500 мл воды, ½ стакана сахара, ½ ч. л. соли, 1–2 ст. л. растительного масли или растительного маргарина, 20–30 г дрожжей*

Для начинки: *сахар (мак, мелкий изюм или корица –*

по желанию), растительное масло

Для смазывания готовых изделий: *сладкий крепкий чай или растительное масло*

Приготовить постное дрожжевое тесто (см. с. 275). Из готового теста скатать жгут и разрезать его на несколько кусочков весом 80 г. Кусочки теста подкатать в шарики и оставить на 5 мин. Подкатывать тесто в шарики нужно следующим образом: кусочек теста расплющить в лепешку и загнуть края лепешки к середине, в так называемый «замок». Положить шарики «замком» вниз и оставить подойти. Каждый шарик раскатать скалкой в лепешку диаметром 15 см. Лепешку кисточкой смазать растительным маслом и посыпать сахаром (на одну плюшку 1–1½ ч. л. сахара). Плюшки, смазанные маслом, также можно посыпать сухим маком, корицей или мелким изюмом. Свернуть лепешку в рулетик сахарной стороной внутрь. Сложить рулетик пополам, чтобы изгиб был на середине рулетика, и слегка прижать. Ножом сделать глубокий надрез на изгибе рулетика, не разрезая до конца 2 см, и развернуть две получившиеся половинки рулетика сахарной стороной вверх (получается плюшка в виде сердечка). Выложить плюшки на смазанный маслом противень и поставить на расстойку. После расстойки смазать плюшки растительным маслом или крепким сладким чаем (смазывать нужно только гладкие стороны плюшек, не задевая сахаристых слоев). Выпекать 15–20 мин при температуре 180–200 ˚С.

Жаворонки

4 стакана муки, 200–300 мл воды, ½ стакана сахара, ½ стакана растительного масла (или 50 г растительного маргарина), 20–30 г свежих дрожжей, 2 г соли

В теплой воде (35–37 ˚С) развести дрожжи, сахар, соль и хорошо размешать. Постепенно всыпать просеянную муку и замесить некрутое тесто. В конце замешивания добавить растопленный и охлажденный растительный маргарин (или растительное масло) и вымешивать до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к миске и рукам. Готовое (не очень крутое) тесто слегка посыпать мукой или смазать растительным маслом, накрыть салфеткой или полотенцем и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, его нужно обмять и дать еще раз подойти. Постное тесто готово к выпечке.

Раскатать тесто в жгутики. Завязывать жгутики узлом, придавая одному кончику форму головки птицы. Другой кончик

немного расплющить и сделать несколько надрезов в виде хвостика птицы. Сделать глазки из изюма (разрезать изюминку на несколько частей). На смазанный маслом противень выложить жаворонков и поставить в теплое место. Когда жаворонки подойдут, смазать их растительным маслом или сладким чаем. Выпекать 20–25 мин при температуре 180 °С. Готовых жаворонков снять с противня, выложить на деревянную поверхность, слегка сбрызнуть водой, накрыть полотенцем и оставить на 10–15 мин.

Пончики с вареньем

Для постного дрожжевого теста: *500 мл воды, 20–30 г дрожжей, 3–4 ст. л. сахара, 600 г муки (или сколько возьмет тесто), 2 ст. л. растительного масла, щепотка соли*

Для начинки: *варенье, джем или мармелад*

Для фритюра: *растительное масло*

Приготовить постное дрожжевое тесто безопарным способом (см. с. 275). Готовое тесто раскатать в жгут и разделать на шарики размером с небольшое яблоко (шарики можно делать и меньшими) и оставить подходить на 5 мин. Каждый шарик раскатать в лепешку, на середину положить немного варенья, джема или мармелада. Собрать края теста к центру и хорошо защипать, чтобы начинка не вытекала. Выложить пончики на смазанный маслом противень и оставить подходить 15–20 мин.

Жарить пончики во фритюре с обеих сторон до золотистого цвета. (Температура фритюра не должна быть слишком высокой, чтобы пончики прожарились внутри, и не должна быть слишком низкой, иначе они вберут в себя лишний жир.) Готовые пончики вынуть из фритюра и положить на тарелочку или сито, застеленное бумажным полотенцем (чтобы стек жир). Когда пончики остынут, посыпать их сахарной пудрой.

Медово-грушевый пирог

1½ – 2 стакана муки, 1 стакан сахарного песка, 200 мл воды, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. лимонной кислоты, ¼ стакана ядер грецких орехов, ½ стакана растительного масла, щепотка корицы или кориандра, 3–4 груши

В миску насыпать сахар, налить воду и растительное масло, немного нагреть, положить мед. Размешать, чтобы сахар и мед

растворились. Добавить соду, лимонную кислоту, корицу или кориандр, орехи, измельченные до состояния муки, и муку. Муки нужно столько, чтобы тесто получилось консистенции густой сметаны. Груши очистить, нарезать кубиками и вмешать в тесто. Вылить тесто в форму. Выпекать 30–35 мин при 200 °С.

Манник с ягодами

1 стакан манной крупы, 1 стакан сахара, 200 мл воды, щепотка соли, ½ стакана муки, ½ стакана растительного масла, ½ ч. л. гашеной соды, 1 яблоко, ягоды

В миске смешать сахар с манной крупой и залить водой, дать постоять 30 мин. Добавить масло, соду, муку, вымешать, чтобы тесто было консистенции густой сметаны. В тесто добавить нарезанное кубиками яблоко, перемешать. Вылить в смазанную маслом форму половину теста. По нему равномерно распределить ягоды. Осторожно залить оставшимся тестом, стараясь не сдвинуть ягоды. Выпекать 20–30 мин.

Печенье постное

3 стакана муки, 1 стакан крахмала, 1 стакан сахара, 150 мл растительного масла, 1 ч. л. разрыхлителя, 150 мл воды, соль на кончике ножа

Разрыхлитель смешать с мукой. В миску всыпать просеянную муку с крахмалом и влить растительное масло. Все перемешать до образования липкой массы. Сахар, соль и ванилин (или ванильный сахар) растворить в воде и добавить в мучную массу. Тесто должно получиться мягким. Раскатать тесто в пласт толщиной ½ – 1 см и разрезать на ромбики или квадратики (можно вырезать печенье фигурными выемками). Выложить печенье на противень и выпекать 13–15 мин при температуре 180–200 °С (печенье должно слегка подрумяниться).

Печенье «Кресты»

Для теста: *400 г муки, 120 г крахмала, 150 мл растительного масла, 150 мл воды, 1 неполный стакан сахара, 1 ст. л. ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, соль на кончике ножа*

Для украшения: *изюм, цукаты или мармелад*

Разрыхлитель смешать с мукой. В миску всыпать просеянную муку и крахмал. Влить растительное масло и перемешать. Сахар, ванильный сахар и соль растворить в воде. Воду с сахаром добавить в мучную массу, перемешать и замесить мягкое, эластичное, не липнущее к рукам тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной 7–10 мм и нарезать широкими полосами. Из полосок теста сделать крестики и украсить их кусочками цукатов, изюмом или мармеладом. Выложить кресты на противень (маслом смазывать не нужно) и выпекать в духовке 15 мин при температуре 180 °С (печенье сверху не зарумянивается).

Овсяное печенье

1 яблоко, 1 банан, 70 г ядер грецких орехов, 50 г овсяных хлопьев, 70 г изюма, 1 ст. л. муки грубого помола, подсластитель (тростниковый сахар или сироп «Топинамба»)

Изюм промыть и на 15 мин замочить в теплой воде. Грецкие орехи измельчить в блендере в крупную крошку. Яблоко нарезать очень мелкими кубиками. Смешать измельченные ингредиенты с овсяными хлопьями и мукой. Банан измельчить в однородное пюре в блендере, заправить им сухую смесь и хорошенько перемешать. На этом этапе можно добавить по вкусу подсластитель. Влажными руками скатать шарики, уложить их на противень, выстланный бумагой, и сформовать равномерные по толщине печенья, чтобы края не были тоньше, иначе подгорят. Печь 20 мин при температуре 200 °С.

Торт с изюмом и орехами

2 стакана сахара, 1 стакан растительного масла, 1 стакан изюма, 1 стакан ядер грецких орехов, 400 мл яблочного отвара (из сушеных яблок), 1 ч. л. соды, 4 стакана муки, 25 г корицы (1½ ч. л.), 2 ст. л. уксуса, соль по вкусу

Сахар, растительное масло хорошо растереть, добавить соль, изюм, пропущенный через мясорубку, мелко нарубленные орехи. Развести яблочным отваром, добавить 1 ч. л. соды. Все тщательно перемешать, понемногу добавляя муку, молотую корицу, в самом конце – уксус. Раскатать корж и выпекать 50–55 мин в хорошо разогретой духовке.

Печенье бананово-медовое

1 банан, 2 ст. л. меда, 1 стакан сахара, 3–4 стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя

Очень спелый банан размять в однородную кашицу, положить сахар и мед и греть полученную смесь на водяной бане, пока сахар полностью не растворится, добавить разрыхлитель. После того как смесь побелеет и увеличится в объеме, снять с водяной бани и охладить. В охлажденную смесь ввести просеянную муку и замесить тесто. Тесто раскатать в пласт 6–8 мм и вырезать выемкой фигурки или нарезать тесто ромбиками ножом. Противень сбрызнуть водой и выложить печенье. Сверху каждое печенье кисточкой смазать водой и посыпать сахаром. Выпекать печенье до золотистого цвета 7–10 мин.

Печенье с кофе и черносливом

250 мл воды, 2 ч. л. молотого кофе (можно и растворимый, тогда взять больше), пакетик ванильного сахара, 2 капли ромовой или миндальной эссенции, 1 стакан сахара, 150 г распаренного чернослива без косточек, 100 г растительного маргарина, 100 г крупно истолченных грецких орехов, 1 ч. л. соды, цедра ½ лимона, 2 стакана муки

***Для глазури:** 2 ст. л. сахарной пудры, ½ ч. л. сока лимона, ½ ч. л. воды*

Сварить кофе, остудить и добавить пакетик ванильного сахара и 2 капли эссенции (можно заменить ее ложкой коньяка). Растереть стакан сахара с горстью распаренного и нарезанного чернослива, растительным маргарином и толчеными грецкими орехами. Добавить соду, гашенную уксусом, цедру с половины лимона и муку. Влить остывший кофе, размешать. Набирать столовой ложкой порции и выкладывать на смазанный маргарином противень. Печь 15–20 мин при температуре 250 °С. Выложить испеченные лепешки на доску и вырезать чашкой кружочки печенья. Обрезки измельчить на терке в крошку.

Глазурь. Растереть сахарную пудру с лимонным соком и водой.

Печенье смазать глазурью и посыпать крошкой.

Постная медовая коврижка с яблоками

1 стакан сахара, 250 мл воды, 2 ст. л. меда, ½ стакана растительного масла, 1½ – 2 стакана муки, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. сока лимона, ½ ч. л. разрыхлителя, ½ стакана ядер грецких орехов (или миндальных), 1–2 средних яблока

Грецкие орехи измельчить в муку или мелкую крошку. (Грецкие орехи можно заменить миндальными, тогда миндаль нужно опустить на 1–2 мин в кипяток, затем обсушить на полотенце и снять кожицу.) Муку просеять и смешать с разрыхлителем. По желанию в тесто можно добавить корицу – ее нужно смешать с просеянной мукой и разрыхлителем. В миску насыпать сахар, влить воду и растительное масло. Поставить миску на водяную баню. Положить мед и перемешивать, пока сахар и мед полностью не растворятся, затем добавить соду, погашенную соком лимона, перемешать. Медовая смесь должна вспениться и увеличиться в объеме. Снять миску с водяной бани, положить измельченные орехи и хорошо перемешать. Постепенно ввести муку с разрыхлителем и замесить тесто (по консистенции как для оладий). Вылить тесто в смазанную маслом и обсыпанную мукой форму для запекания. Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. По желанию яблоки можно заменить грушами. Выложить ломтики яблок на тесто. Выпекать коврижку в духовке 30–35 мин при температуре 180 °С. Вынуть готовую коврижку из духовки и дать постоять 10 мин.

Рулет «Монашеский»

Для теста: *250 мл оливкового масла экстра-класса, 250 мл теплой воды, 50–75 г сахара, на кончике ножа сода и молотый кардамон, 400–500 г муки, 1 ст. л. муки для присыпания миски и замешивания теста*

Для верха: *растительное масло или 1 желток, смешанный с 1 ст. л. молока*

Для присыпки: *семена кунжута/чернушки, при желании можно посыпать цветным кулинарным сахаром*

Для начинки: *3 чернослива, 3 сушеных инжира, 50 г сушеной клюквы, 50 г изюма, 50–100 г очищенного миндаля, 50 г ядер грецких орехов, 50 г очищенных кедровых орешков (или очищенных семян подсолнечника), 1 ч. л. цедры лимона, 75 г сахара (по желанию), 1 пакетик ванильного сахара, 125 мл оливкового масла, сок 1 большого лимона/апельсина или 2 маленьких (можно заменить 5 ст. л. Vin Santo или другим десертным вином),*

2 больших сочных кислых яблока или кисло-сладкие сочные яблоки, 1 ч. л. миндальной эссенции, 1 ч. л. розовой воды, молотая корица

Соединить в миске муку, оливковое масло, воду, кардамон, соду, сахар (по желанию) и деревянной ложкой вымесить гладкое, эластичное, мягкое тесто. Тесто накрыть полотенцем и оставить на 30 мин.

Начинка. Соединить мелко нарезанные сухофрукты и орехи, изюм, клюкву, цедру лимона, кедровые орешки или семена подсолнечника, сахар (по желанию), ванильный сахар, оливковое масло, сок лимона/апельсина или десертное вино. Все хорошо перемешать и дать настояться.

Присыпать мукой рабочую поверхность. Раскатать тесто в большой прямоугольник. Наколоть вилкой. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, разложить по всему тесту, отступая от края, 1–2 см. Поверх яблок выложить всю фруктово-ореховую смесь, разровнять. Тесто свернуть рулетом. Духовку разогреть до 180 °С. Рулет осторожно перенести на слегка промасленную пергаментную бумагу в противень. Верх рулета смазать желтком, смешанным с молоком или растительным маслом. Немного присыпать молотой корицей. Обсыпать семенами кунжута/чернушки, поставить в духовку и выпекать 45 мин. Готовность проверять деревянной палочкой (если тесто пропеклось – она должна быть сухой). Вынуть рулет из духовки, дать немного остыть и нарезать на порции.

Пряное печенье

2½ – 3 стакана муки, ½ стакана меда, ½ стакана сахара, 100 г растительного масла или растительного маргарина, ½ ч. л. соды, пряности (корица, кардамон, гвоздика, имбирь)

Мед и сахар нагреть до появления стойкой пены, добавить масло, муку с содой и пряностями, вымесить тесто. Количество муки может колебаться в зависимости от густоты сиропа и меда. Тесто должно быть не слишком крутым, но и не слишком мягким. Оно должно быть пластичным, не прилипать к рукам и столу, легко поддаваться формовке. Готовое тесто раскатать, желательно очень тонко, вырезать формочками печенья. Выпекать в духовке 5–10 мин при температуре 150–180 °С.

Торт

200 мл крепкого чая, 1 стакан меда, 1 стакан сахара, ½ стакана растительного масла, сода на кончике ножа, 1 ст. л. уксуса, изюм, мука, джем или варенье

В крепком чае развести мед, сахар, добавить растительное масло, погашенную соду, изюм. Смесь хорошо размешать, осторожно ввести муку и взбить тесто до консистенции сметаны. Разделить тесто на 3 части, в одну добавить порошок какао. Раскатать коржи и выпекать при температуре 50 °С. Уложить на блюдо белый корж, смазать его джемом или вареньем, сверху положить корж с какао, снова смазать джемом или вареньем, положить третий корж.

Верх торта смазать вареньем, украсить орехами, консервированными или свежими фруктами.

Торт «Медовик» постный

Для теста: *200 мл крепкого чая, 1 стакан меда, 1 стакан сахара, 7 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соды, 1 ст. л. уксуса, 4 ст. л. изюма, мука*

Для глазури: *1 стакан порошка какао, 1 ст. л. меда,1 ст. л. сахара, 1 ст. л. воды*

Соединить крепкий чай, мед, сахар, растительное масло, погашенную соду, изюм, добавить муку и замесить тесто до консистенции густой сметаны. Разделить на 2–3 части, раскатать коржи. Испечь при температуре 150 °С. В один из коржей можно добавить порошок какао. Готовые коржи промазать джемом и соединить (средний – корж с какао). Верх смазать глазурью. Украсить орехами.

Глазурь. Все ингредиенты для глазури смешать, довести до кипения и немного остудить.

Штрудель

Для теста: *125 г муки (и 1–2 ст. л. для замешивания и вытягивания теста), 1 ст. л. арахисового масла*

Для начинки: *3–4 твердые груши, 50 г изюма, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. цедры лимона, 3 ст. л. панировочных сухарей, 30 г сахара, ½ ч. л. корицы, 20 г молотого миндаля, 100 мл черного чая, щепотка соли, сахарная пудра для присыпки*

Подготовить 100 мл теплой воды (примерно 40 °С). Муку

всыпать в глубокую миску, добавить щепотку соли, в центре сделать углубление, влить масло. Начать замес теста рукой круговыми движениями в одну сторону, другой рукой подливая тонкой струйкой воду. Когда мука, масло и вода соединятся и масса станет более-менее однородной, но при этом будет довольно липкой, присыпать рабочую поверхность стола 1–2 ст. л. муки и выложить тесто.

Вымешивать тесто довольно энергично, подсыпая понемногу муку: тесто должно взять в себя муки ровно столько, чтобы отлипать от стола, не оставляя на нем следа. Очень важно подсыпать муку совсем по чуть-чуть, чтобы тесто в результате не стало «резиновым». Как только тесто начнет отставать от стола, его нужно хорошо отбить (30–40 раз). Процесс замешивания в среднем займет около 15 мин. Тесто собрать в шар, подготовить миску, слегка смазанную маслом. В руках растереть несколько капель масла и слегка смазать со всех сторон шар теста. Выложить его в миску, накрыть пленкой, оставить при комнатной температуре на 30 мин.

Начинка. Изюм залить 100 мл горячего черного чая, оставить набухать. Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину и косточки. Нарезать небольшими брусочками, выложить в сотейник. Добавить к грушам мед и лимонную цедру, перемешать. Когда изюм набухнет, хорошенько его отжать (чай не выливать) и соединить с грушами. Оставить в таком виде настояться. Панировочные сухари прогреть на плите до светло-коричневого оттенка. Сахар смешать с корицей в отдельной емкости.

Чтобы приготовить вытяжное тесто, понадобится чистое кухонное полотенце (лучше хлопчатобумажное или «вафельное», размером 50 × 70 см). Выложить полотенце на рабочий стол, присыпать мукой по всей поверхности и провести руками в разных направлениях несколько раз, чтобы мука равномерно распределилась по всему полотенцу. Скалка нужна без ограничителей. Шарик теста выложить в центр полотенца, слегка примять пальцами. Начать раскатывать, каждый раз меняя направление раскатывания и переворачивая тесто (другой стороной) после каждых 3–4 раскатываний, стараясь придавать форму прямоугольника. Когда тесто станет уже довольно тонким и переворачивать его станет невозможно, продолжать таким образом: сделать несколько прокатываний скалкой в центре пласта теста, после чего одной рукой приподнять край пласта, другую руку подвести под тесто (ладонью кверху) до середины полотенца, затем туда же подвести первую руку. Без усилия, приподнимая тесто на 15–20 см от стола, растягивать пласт в

противоположные стороны руками, постепенно удаляя руки от центра к краям. Таким же образом растянуть тесто со всех сторон (10–12 раз, пока пласт не станет почти прозрачным). Осторожно кончиками пальцев растянуть края пласта (или срезать, если позволяет размер получившегося растянутого теста).

Равномерно присыпать тесто подсушенными панировочными сухарями, не доходя до краев теста на 2–3 см. Поверх сухарей также равномерно распределить сахар, смешанный с корицей. Далее подсыпать миндальную стружку и выложить грушевую начинку на правый край теста, оставляя 10–12 см запаса.

Собрать штрудель. Сначала наложить оставленный запас теста на начинку, после чего с помощью полотенца аккуратно свернуть рулетом (в 2–2,5 оборота). Концы закрутить, чтобы сок не вытекал во время выпечки.

Духовку разогреть до 190 °С. Лежащий на полотенце штрудель осторожно переложить на противень, выложенный пергаментом. Кулинарной кистью смазать поверхность штруделя чаем (оставленным от замачивания изюма). Выпекать 40–45 мин до золотистой корочки. Дать немного остыть, обильно присыпать просеянной сахарной пудрой. Нарезать, когда штрудель остынет.

Штрудель с яблоками и корицей

Для теста: *500 г муки, 23 стакана растительного масла, 100 мл холодной воды, 2 г соды, щепотка соли*

Для начинки: *1 кг сладких яблок, 3–5 ст. л. сахара, ядра 5–10 грецких орехов, корица*

Замесить тесто, разделить пополам, раскатать в два пласта толщиной в ½ см. Положить один пласт на противень, посыпанный сухарями или мукой, сверху – отжатые тертые яблоки, присыпать сахаром, положить измельченные орехи, добавить немного корицы, покрыть вторым пластом и соединить края. Выпекать до золотистого цвета, охладить и посыпать сахарной пудрой.

Хворост на минеральной воде

250 мл минеральной воды, 450 г муки, 1 ч. л. сахара, ½ стакана сахарной пудры, 400 мл растительного масла

Налить в миску минеральную воду, всыпать просеянную муку и сахар, замесить довольно крутое тесто. Раскатать тесто тонким слоем, нарезать прямоугольные полоски (шириной в 2–3 см,

длиной в 10–15 см), в середине каждой полоски сделать продольный разрез и через него протянуть, вывернув, один конец.

Обжарить хворост на раскаленной сковороде в большом количестве растительного масла. Готовый хворост вынуть шумовкой, дать стечь маслу, выложить на блюдо, дать остыть и посыпать сахарной пудрой.

Шоколадная коврижка

250 мл воды, 130 мл растительного масла, 180 г сахара, 1 ст. л. ванильного сахара, 1 ст. л. (с верхом) какао, 350–380 г муки, 1½ ч. л. разрыхлителя, 100 г изюма, 100 г орехов (грецкие, фундук и др.)

В большую миску влить воду, насыпать сахар и ванильный сахар. Размешать, чтобы сахар растворился. Влить растительное масло и перемешать. Примерно 100 г от всего объема муки просеять в отдельную миску вместе с какао и разрыхлителем. Добавить просеянную муку с какао в миску с водой. Затем небольшими порциями просеивать в тесто оставшуюся муку и перемешивать. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны.

Изюм промыть, стряхнуть излишки воды, разложить на чистом полотенце и обсушить. Обвалять изюм в 1 ст. л. муки. Орехи нарубить в блендере (не мелко). Добавить изюм и орехи в тесто, перемешать его и выложить в форму. Если форма не силиконовая, ее нужно смазать маслом, обсыпать мукой и стряхнуть излишки муки. Силиконовую форму достаточно ополоснуть водой. Выпекать коврижку в духовке 45–50 мин при температуре 180 °С. Готовность проверяется деревянной палочкой – она должна выходить из коврижки сухой.

Шоколадный манник

180 г манной крупы, 250 мл воды, 210 г сахара, 10 г ванильного сахара, 100 г муки, 30 г какао-порошка, 100 мл растительного масла, 1½ ч. л. разрыхлителя, ½ стакана цукатов из вишни (можно любые цукаты или сухофрукты), ½ стакана ядер грецких орехов (можно любые орехи), сахарная пудра для присыпки

В миску насыпать манную крупу, сахар и ванильный сахар. Добавить воду, перемешать и оставить при комнатной температуре на 2–3 ч, чтобы манная крупа набухла. Влить масло

и перемешать массу венчиком до однородности. Добавить просеянное через сито какао (чтобы не было комков) и перемешать. Муку соединить с разрыхлителем и просеять. Всыпать просеянную муку в миску с тестом и перемешать (при необходимости добавить немного муки до нужной густоты). Готовое тесто должно быть довольно густым, стекать с ложки толстой непрерывной лентой и некоторое время оставаться на поверхности. Добавить в тесто цукаты и орехи, перемешать, выложить в форму (антипригарную форму можно не смазывать маслом). Выпекать 30–60 мин в нагретой до 180 °С духовке (время выпечки зависит от глубины формы, готовность проверяется деревянной палочкой – она должна выходить сухой).

Готовый манник извлечь из формы, остудить на решетке и посыпать сахарной пудрой. Нарезать остывшим (в горячем виде манник крошится при нарезке, а в остывшем нарезается хорошо).

Булочки с капустой

3 стакана пшеничной муки, 250 мл воды, 30 г дрожжей, ½ ч. л. соли, 2 стакана нашинкованной белокочанной капусты, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла

В подогретую до температуры 35–40 °С воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку, перемешать. Массу тщательно вымесить на доске.

Капусту очистить, промыть, удалить кочерыжку, нашинковать соломкой. В подготовленное тесто добавить капусту, перемешать и хорошо выбить. Поставить его для брожения на 1–2 ч при температуре 30–40 °С. Готовое тесто разделать на булочки, уложить их на сухой противень, дать расстояться и выпекать 20–25 мин при температуре 200–220 °С. Горячие булочки смазать растительным маслом.

Булочки с морковью

3 стакана пшеничной муки, 200 мл воды, 30 г дрожжей, ½ ч. л. растительного масла, 2–3 моркови

Морковь очистить, промыть и пропустить через мясорубку. В подогретую до температуры 35–40 °С воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку, перемешать. Массу тщательно

вымесить на доске. В подготовленное тесто добавить морковь, перемешать и хорошо выбить. Поставить тесто для брожения на 1–2 ч при температуре 30–40 °С. Готовое тесто разделать на булочки, уложить их на сухой противень, дать расстояться и выпекать 20–25 мин при температуре 200–220 °С. Горячие булочки смазать растительным маслом.

Булочки с тыквой

1–2 стакана пшеничной муки, 120 мл воды, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. свежих дрожжей, 1 ч. л. соли, 3 ст. л. растительного масла, 1½ стакана натертой тыквы

Тыкву очистить, промыть и натереть на крупной терке. Тесто приготовить, как описано в рецепте «Булочки с капустой» (см. с. 303). В подготовленное тесто положить тыкву и вымешивать тесто 20–25 мин, затем поставить для брожения на 1–2 ч. Готовое тесто разделать на булочки, уложить их на сухой противень, дать расстояться 20–25 мин и выпекать 20–25 мин при температуре 200–220 °С.

Булочки со свеклой

3 стакана пшеничной муки, 1 свекла, 200–400 мл воды, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Свеклу очистить, промыть и пропустить через мясорубку. В подогретую до температуры 35–40 °С воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку, перемешать. Массу тщательно вымесить на доске. В подготовленное тесто добавить свеклу, перемешать и хорошо вымесить. Поставить тесто для брожения на 1–2 ч при температуре 30–40 °С. Готовое тесто разделать на булочки, уложить их на сухой противень, дать расстояться и выпекать 20–25 мин при температуре 200–220 °С. Горячие булочки смазать растительным маслом.

Пицца с мидиями

Для теста: *10 г активных сухих дрожжей («Саф-момент», «Саф-левюр»), 1 ч. л. меда, 250 мл теплой воды, 2½ стакана муки, 1 ст. л. оливкового или другого растительного масла, немного масла для смазывания теста, 1 ч. л. соли*

Для начинки: *100–150 г замороженных мидий, 2 ст. л. белого сухого вина, 3–4 шампиньона, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, 1 сладкий болгарский перец, зелень укропа или петрушки, 1–2 ст. л. консервированной кукурузы, соль, свежесмолотый черный перец*

Приготовить дрожжевое тесто. В миске смешать дрожжи с медом и залить кашицу 80 мл теплой воды. Смесь тщательно перемешать и оставить на 15–20 мин (опара должна быть пенистой, а дрожжи – раствориться). Муку просеять горкой, сделать в центе углубление, в него всыпать соль, влить масло и 150 мл воды. Муку, соль и масло перемешать, влить опару. Интенсивно вымесить тесто, пока оно не станет отлипать от стенок. Рабочую поверхность присыпать мукой и вымешивать тесто на столе не менее 10 мин. Положить тесто в миску и оставить на 30 мин в теплом месте, накрыв полотенцем. От готового теста отделить ½ или 13 часть и растянуть на смазанном маслом противне, смазать поверхность теста растительным маслом.

Начинка. Лук нарезать полукольцами, шампиньоны – ломтиками. В разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук, положить шампиньоны и жарить 5 мин. Переложить лук с грибами в отдельную тарелку и немного охладить. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кружочками. Перец вымыть, обсушить, удалить плодоножку и семена и нарезать соломкой или кубиками. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. Мидий, не размораживая, положить на разогретую с оливковым маслом сковороду и обжарить 3 мин на среднем огне. Влить 2 ст. л. белого вина и тушить 3 мин или пока не испарится вино. Посолить и поперчить. Мидий немного охладить.

На тесте равномерно распределить подготовленные ингредиенты: лук с грибами, мидий, помидоры, кукурузу, перец и зелень. Сбрызнуть пиццу маслом, слегка посолить и поперчить. Выпекать пиццу 15 мин в нагретой до 200 °С духовке.

Подавать можно горячей или холодной.

Пицца с оливками и чесноком

Для теста: *200–250 мл воды, 10–15 г свежих дрожжей, 300–400 г муки, 2 ст. л. оливкового или другого растительного масла, щепотка сахара, щепотка соли*

Для томатного соуса: *5–7 помидоров, 1 головка репчатого лука, оливковое или другое растительное масло, 1 сушеный перчик пеперончино (по желанию),*

сахар, соль

Для начинки: *40 г оливок, фаршированных перцем, ½ плода авокадо (по желанию), 8–15 зубчиков чеснока, сок лимона, зелень базилика, соль, свежесмолотый черный перец*

Приготовить дрожжевое тесто. В теплой воде (30–35 °С) растворить соль и сахар. Добавить дрожжи и перемешивать до полного их растворения. К дрожжевой смеси добавить 200 г просеянной муки и перемешать тесто деревянной ложкой. Влить растительное масло и еще раз перемешать. Постепенно всыпая оставшуюся просеянную муку, замесить тесто. Тесто вымешивать (стараясь не добавлять больше муки), пока оно не будет отставать от рук. Вымешанное тесто положить в миску, смазать его поверхность растительным маслом и накрыть миску чистым полотенцем. Поставить тесто подходить в теплое место примерно на 1 ч (можно немного дольше).

Томатный соус. Лук очистить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, опустить в кипяток на 1–2 мин, очистить от кожицы и нарезать кубиками. В сковороде разогреть небольшое количество растительного масла, выложить лук, немного посолить и обжарить, помешивая, до мягкости. Положить помидоры, увеличить огонь и готовить, помешивая, 3–5 мин, чтобы жидкость немного испарилась. К помидорам с луком можно добавить сушеный перчик перончино, это придаст соусу остроту (чем дольше перчик будет тушиться, тем острее получится соус). Огонь уменьшить и варить соус, периодически помешивая, 20 мин, пока он не станет достаточно густым. В конце приготовления соус посолить и добавить щепотку сахара. Готовый томатный соус остудить.

Начинка. Зубчики чеснока очистить, можно разрезать пополам. Авокадо вымыть и обсушить. Разрезать авокадо вдоль пополам, удалить косточку и сбрызнуть соком лимона, чтобы мякоть авокадо не потемнела. Нарезать половинку (или четвертинку) авокадо кубиками или ломтиками и еще немного сбрызнуть соком лимона нарезанные кубики. Оливки разрезать пополам или нарезать кружочками.

Тесто обмять, выложить на смазанный маслом противень, придать форму круга, расправляя руками, и смазать сверху маслом. На круг теста выложить соус, распределяя его по всей поверхности и оставляя небольшие бортики. На соус разложить очищенные зубчики чеснока, оливки и кусочки авокадо. Слегка сбрызнуть пиццу оливковым маслом. Выпекать 10 мин при температуре 220–230 °С. Затем убавить температуру до 200 °С и

выпекать еще 10 мин.

При подаче посыпать пиццу зеленью базилика.

Кекс оригинальный

1 стакан манной крупы, 1 стакан пшеничной муки, 1 стакан сахара, ½ ч. л. соды, 120 г растительного маргарина, ванилин или молотая корица по вкусу, 1 кг яблок, ½ стакана сахарной пудры, 1 ст. л. тертой лимонной цедры, 100 мл яблочного сока

Манную крупу, муку и сахар перемешать с содой и ванилином. Очищенные яблоки натереть, смешать с сахаром. В смазанную маслом форму уложить слоями сыпучую смесь и яблоки так, чтобы наверху оказался слой сыпучей смеси. Посыпать тертым маргарином и поставить в умеренно нагретую духовку на 40 мин. Испеченный кекс вынуть из духовки, сразу полить яблочным соком, смешанным с сахарной пудрой и лимонной цедрой, и поставить в духовку еще на 10 мин.

Подавать к столу охлажденным.

Ватрушка с вареньем и яблоками

500 г дрожжевого постного теста, ½ стакана варенья, 9–10 яблок, ½ стакана сахара

Замесить тесто. Яблоки натереть на терке, положить сахар, протушить с 2 ст. л. воды. Из теста раскатать небольшие лепешки, положить на них варенье без жидкости, сверху – тушеные яблоки. Края лепешек защипать и выпекать ватрушки в духовке 30–35 мин при температуре 180–200 °С.

Маленькие кексы с вишней

½ стакана сахара, 2 стакана муки, ½ стакана растительного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ст. л. какао-порошка, щепотка соли, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 2 ст. л. меда, 350 г замороженной вишни

Вишню разморозить, вылить в стакан сок, который соберется от размороженных ягод. В стакан долить воды, чтобы он был полный. Растительное масло, мед, сахар и ванильный сахар смешать. Влить сок от вишен, тщательно перемешать до растворения сахара. Добавить муку и разрыхлитель теста.

Тщательно перемешать до однородной массы. Положить в тесто вишню, перемешать. Духовку разогреть до 180 °С. В силиконовые формочки (если не силиконовые – смазать растительным маслом) выложить тесто. Выпекать до готовности.

Кекс с изюмом и апельсиновым соком

450–500 г муки, 200 г сахара, 200 мл растительного масла, 100 мл апельсинового сока, цедра 1 апельсина, 100 мл минеральной воды, 1 ст. л. (без верха) соды,150–200 г изюма, 100–150 г ядер грецких орехов, 40–50 мл бренди или коньяка, ½ ч. л. молотой гвоздики, 1 ч. л. молотой корицы

В отдельные миски налить растительное масло, минеральную воду и насыпать сахар. Изюм вымыть и обсушить. Положить изюм в небольшую миску, залить бренди или коньяком и оставить на 20 мин. Грецкие орехи нарубить. Апельсины вымыть, с одного снять цедру. Из апельсинов выжать сок, смешать с ним цедру апельсина. Молотые пряности (гвоздику и корицу) просеять через мелкое сито. Муку просеять и перемешать с пряностями. Апельсиновый сок (смешанный с цедрой) смешать с содой и минеральной водой. Растительное масло налить в большую миску и взбить с сахаром. В масляно-сахарную смесь влить апельсиновый сок с содой и минеральной водой и еще раз взбить. Добавить изюм вместе с коньяком или бренди и рубленые орехи. Перемешать. Постепенно всыпать муку, смешанную с пряностями, и замесить однородное тесто. Переложить тесто в смазанную растительным маслом форму и разровнять поверхность. Выпекать кекс в духовке 1 ч при температуре 180–190 °С. Готовность кекса проверяется деревянной палочкой. Если кекс сверху зарумянился, но внутри еще не пропекся, его нужно накрыть фольгой и продолжать выпекать до готовности. Готовый кекс остудить, затем осторожно вынуть из формы.

Чебуреки постные

Для теста: *500 мл воды, 700 г муки, 1 стакан растительного масла, соль, перец по вкусу*

Для начинки: *грибной фарш, квашеная капуста, жаренная с луком, или лук, жаренный с морковью*

В воде развести соль, добавить молотый черный перец, просеянную муку и замесить тесто, оно должно быть эластичным.

Раскатать тонкие лепешки толщиной в 3 мм и диаметром около 20 см. На одну сторону лепешки положить не очень толстым слоем начинку, а другой стороной накрыть, хорошо слепить края чебурека и наколоть вилкой в нескольких местах. Жарить в растительном масле. Можно подать как второе блюдо.

Чебуреки с капустой

Для теста: *500 мл воды, ½ ч. л. соли, 4–6 стаканов муки*

Для начинки:*1 кг капусты, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, соль, перец*

В воде растворить соль, соединить с просеянной мукой и замесить крутое тесто. Тесто накрыть полотенцем или салфеткой и оставить на 15–20 мин. Затем тонко раскатать и вырезать кружочки диаметром 15 см.

Начинка. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать. Обжарить лук с морковью, затем добавить капусту, посолить, поперчить и тушить до готовности.

На одну половину лепешки положить капусту и накрыть другой половиной лепешки, края хорошо защипать. Жарить чебуреки в растительном масле с обеих сторон до готовности.

Кекс на яблочном отваре

250 мл яблочного отвара, 100 мл растительного масла, 160 г сахара, 280 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, ½ – 1 ч. л. молотой корицы, ½ стакана изюма, ½ стакана ядер грецких орехов, соль на кончике ножа

Для яблочного отвара: *1 яблоко, 400 мл воды, 1 ст. л. сахара, палочка корицы (по желанию)*

Яблочный отвар. Яблоко вымыть, разрезать на дольки и удалить семена. В небольшую кастрюлю налить воду, добавить сахар (не обязательно), яблочные дольки и корицу. Довести смесь до кипения, уменьшить огонь и варить 5 мин на слабом огне. Снять кастрюлю с яблочным отваром с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10–15 мин. Яблоки вынуть из отвара.

От готового яблочного отвара отделить 250 мл и влить в миску. Добавить в миску с теплым отваром сахар, соль на кончике ножа и перемешать, чтобы сахар растворился. Влить растительное масло и перемешать. В отдельную миску просеять

часть муки с разрыхлителем и корицей. Добавить в тесто муку с разрыхлителем и перемешать. Затем понемногу добавлять оставшуюся просеянную муку, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны.

Орехи крупно нарубить. Изюм вымыть, обсушить на полотенце и слегка обвалять в муке. Добавить к тесту изюм с орехами и перемешать. Выложить тесто в смазанную растительным маслом и слегка подпыленную мукой форму. Выпекать в духовке 50 мин при температуре 180 °С. Готовность кекса проверяется тонкой деревянной палочкой – она должна выходить сухой. Готовый кекс вынуть из духовки и оставить на 10 мин в форме, затем осторожно вынуть из формы и дать остыть.

Кекс посыпать сахарной пудрой и нарезать толстыми ломтиками.

Пончики из тыквы

500 г тыквы, 1 ст. л. растительного масла, 2 стакана пшеничной муки, 15 г прессованных дрожжей, 1 ст. л. сахара, 2–3 ст. л. сахарной пудры

Для фритюра: *2 стакана растительного масла*

Тыкву, очищенную от кожицы и семян, нарезать и сварить в небольшом количестве воды, затем протереть. Из муки, дрожжей, масла и сахара с добавлением протертой тыквы замесить тесто и оставить его на 2 ч подходить. Из готового теста скатать пончики, уложить на смазанный маслом противень и после расстойки жарить во фритюре.

Перед подачей на стол посыпать пончики сахарной пудрой.

Кекс с изюмом и орехами

4 стакана пшеничной муки, 2 стакана сахара, 1 стакан растительного масла, 1 стакан изюма, 1 стакан ядер грецких орехов, 400 мл яблочного отвара (из сушеных яблок), 1 ч. л. соды, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ст. л. 3 %-го уксуса, соль по вкусу

Сахар и масло растереть, добавить соль, изюм, мелко нарубленные орехи, развести яблочным отваром, добавить соду. Понемногу всыпать муку, корицу, влить уксус и перемешать. Выложить тесто в смазанную маслом форму. Выпекать 50–55 мин в разогретой духовке.

Кекс с вишней

100 г замороженной вишни (или любой другой ягоды), 2 стакана муки, ¾ стакана сиропа от вишневого варенья, 7 ст. л. растительного масла, ½ пакетика разрыхлителя, 12 ст. л. теплой воды, пакетик ванильного сахара, корица, сахарная пудра для присыпки

Сироп смешать с теплой водой и маслом. Всыпать муку, ванильный сахар, корицу и разрыхлитель. Перемешать до однородной массы. Добавить размороженную вишню. В смазанную форму выложить тесто. Выпекать 35 мин при температуре 180 °С. Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

Десерты

Десерт из фиников и мандаринов

3 мандарина, 10 фиников без косточек, 1 яблоко, 200 мл сока грейпфрута, 50 мл воды, кусочек корня имбиря длиной 2 см, небольшой пучок мяты

Мандарины очистить от кожуры и косточек, мякоть нарезать крупными кубиками. Финики нарезать кружочками. Яблоко очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Нарезать яблоко тонкими дольками. Имбирь очистить и измельчить. Мяту вымыть, обсушить. В кастрюльке вскипятить воду, добавить имбирь и проварить 5 мин. Влить грейпфрутовый сок, добавить мяту. Уменьшить огонь и готовить 10 мин. Процедить. Смешать в салатнице мандарины, финики и яблоко. Заправить мятно-имбирным соусом.

Манный мусс

1 стакан сахара, 2½ ст. л. манной крупы, 600 мл воды, 1 стакан клюквы, ванилин

Клюкву вымыть, растолочь и влить 100 мл горячей воды. Пюре процедить через марлю. Выжимки залить водой и прокипятить, затем процедить. В ягодном отваре заварить манную крупу, засыпая очень медленно, чтобы не было комков. Варить 15 мин, затем всыпать сахар, перемешать и охладить. Влить клюквенный сок, добавить ванилин и взбивать, пока объем не увеличится вдвое.

Готовый мусс разлить в приготовленные формы.

Медовые финики

100 г фиников, 1 ст. л. жидкого меда, ядра 10 грецких орехов, 2 ч. л. порошка шафрана

Финики пропустить через мясорубку, добавить мед, измельченные грецкие орехи и перемешать. Сформовать шарики, обвалять в шафране и подавать на десерт.

Сухарики к чаю

1 батон, ½ стакана сахарной пудры, корица

Белый батон нарезать ломтиками толщиной ½ см. Сахарную пудру смешать с корицей. Каждый ломтик батона посыпать через ситечко сахарной пудрой с корицей, положить на решетку и поставить в духовку подсушиться на 10–15 мин при средней температуре.

Финики с начинкой

30 сушеных фиников, 150 г марципана, 50 г сахарной пудры, 50 г рубленых фисташек, 20 мл ликера «Кюрасао», 2 ст. л. сахара

Из фиников удалить косточки. Марципан смешать с просеянной сахарной пудрой, фисташками и ликером. Из этой массы сделать 30 орешков, обвалять их в сахаре. Вложить орешки в финики. На торчащих из фиников орешках острым ножом сделать несколько надрезов и обмакнуть в сахар. Финики с начинкой будут выглядеть еще более празднично, если их наполовину окунуть в шоколадную помадку.

Финики с орехами

100 г фиников, ядра 10 грецких орехов, 1 ст. л. меда, 2 ч. л. молотого шафрана

Финики пропустить через мясорубку, добавить мед, измельченные грецкие орехи и перемешать. Сформовать шарики, обвалять в шафране.

Пудинг яблочный

Для пудинга: *6 яблок, ½ стакана сладкого миндаля, 5–10 ядер горького миндаля, 1¼ черствой городской булки,*

1 ч. л. картофельной муки, ½ стакана сахара, ½ стакана варенья, 1 ст. л. растительного масла

Для соуса: *300 мл воды, 100 мл сиропа, 100 мл мадеры или портвейна*

Приготовить ореховый сироп: сладкий миндаль очистить, не слишком мелко истолочь, развести в 300 мл кипяченой воды и добавить немного сахару. Черствую булку нарезать тонкими ломтиками, намочить их в приготовленном сиропе и выложить на блюдо. Яблоки очистить от кожицы и косточек, разрезать каждое на 16 ломтиков. Кастрюлю смазать маслом, на дно насыпать сахар, уложить слоем булки, на них ломтики яблок, посыпать сверху сахаром, затем положить слой варенья или фруктового пюре. Так чередовать слои до наполнения посуды. Варить на пару.

Соус. В небольшую кастрюльку налить сироп, мадеру или портвейн, воду, добавить сахар по вкусу и поставить на огонь. После закипания положить 1 ч. л. картофельной муки, размешанной с водой, и кипятить 2–3 мин, непрерывно помешивая.

Готовый пудинг полить соусом и подать на стол.

Мусс фруктовый на манной крупе

100 г клюквы или яблочного (абрикосового) пюре, 100 г сахара, 50 г манной крупы, 400 мл воды

В посуду положить фруктовое пюре или хорошо размятые ягоды. Всыпать сахар, залить горячей водой, размешать и прокипятить 5 мин, затем процедить.

В подготовленный сироп ввести предварительно просеянную манную крупу и, помешивая кондитерским венчиком, варить 5–6 мин. Полученную смесь охладить до 30–35 °С, поставить посуду на лед и взбивать в густую однородную массу. Быстро разлить в подготовленные формочки и дать настояться 2 ч в холодном месте.

Пудинг из риса с черносливом

1 стакан риса, кусочек корицы, цедра ½ лимона и немного лимонного сока, ½ стакана чернослива, ½ стакана изюма, ½ стакана варенья без сока с 2½ ст. л. сахара или ½ стакана только сахара, сироп для поливки

Рис разварить в воде, добавить корицу и лимонную цедру, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Чернослив и изюм перебрать, вымыть, обварить кипятком, накрыть, дать постоять так, пока не остынет, слить воду. Смешать чернослив и изюм с рисом, добавить сахар, ваниль и варенье без сока, лимонный сок. Выложить все в смоченную водой и посыпанную сахаром форму, дать остыть. Подавая, выложить на блюдо, залить сиропом.

Банановый десерт с тофу

500 г сыра тофу, 250 г бананов, 100 г сахара, ванилин по вкусу

Измельчить тофу и бананы (можно пропустить через мясорубку), добавить сахар, ванилин по вкусу и взбить миксером до получения однородной массы. Массу разложить в вазочки и охладить.

Гренки ванильные

6–8 ломтиков батона или белого хлеба, 2–3 ст. л. сахара, 100–120 мл воды, ванилин на кончике ножа

В миску или глубокую тарелку налить воду, добавить сахар и ванилин, хорошо размешать до растворения сахара. Ломтики белого хлеба или батона быстро обмакнуть в сладкую воду с обеих сторон. Выложить ломтики батона на разогретую с растительным маслом сковороду и жарить с обеих сторон до румяной корочки.

Тыква, запеченная с сухофруктами

200 г свежей тыквы, 50 г изюма, 2 ст. л. меда, 4–5 шт. кураги, 4–5 шт. чернослива

Тыкву очистить от семян и кожуры. Нарезать кусочками и выложить в горшочек для запекания. Добавить 2 ст. л. воды и запекать в духовке 20–25 мин при температуре 180 °С. Когда тыква станет мягкой, вынуть из духовки и дать остыть в горшочке. Выложить на блюдо. Изюм, курагу и чернослив заварить кипятком и дать постоять в горячей духовке 10–15 мин. Остудить.

Выложить на блюдо кусочки тыквы, чернослив, курагу и

посыпать изюмом. Сверху полить медом.

Пудинг из риса с яблоками

7 яблок, 5 ст. л. сахара, 1 стакан риса, корица, варенье или сироп, панировочные сухари

Яблоки очистить, сердцевину вырезать так, чтобы получилась выемка. Отварить яблоки и заполнить вареньем. В ту же воду добавить сахар и сварить стакан риса. Форму смазать, слегка посыпать сухарями, выложить половину риса, сверху на него – яблоки, посыпать их корицей и сахаром, накрыть рисом и примерно на 30 мин поставить в духовку.

Перед подачей на стол полить пудинг вареньем или сиропом.

Шоколадный пудинг с тофу

300 г сыра тофу, 25 мл меда, 15 мл какао– порошка, 1 средний банан, 15 мл воды, 25 мл шоколадной стружки

Взбить в блендере тофу, мед, порошок какао и банан. Растопить шоколад с водой в микроволновке в течение 30–60 с, добавить его к сырно-бананово-медовой смеси и смешать в блендере до однородной массы. Поставить содержимое в десертных чашечках в морозильную камеру на 1 ч.

Медовые треугольнички

1 стакан манной крупы, ½ стакана меда, 3 ст. л. растительного масла, 200 мл воды, 2 стакана сахара, 100 г ядер грецких орехов или арахиса, ванилин по вкусу

Манную крупу обжарить на масле до светло-коричневого цвета. Мед, сахар и горячую воду соединить и проварить 5 мин. Полученным сиропом залить обжаренную крупу, добавить рубленые орехи, ванилин, перемешать, разровнять в пласт и охладить.

Перед подачей на стол нарезать пласт треугольничками.

Тыква, запеченная с яблоками

400 г тыквы, 4 яблока, 1 ч. л. корицы, ½ ч. л. имбиря, мед и мускатный орех по вкусу

Тыкву нарезать полосками, яблоко – дольками, предварительно удалив сердцевину. Нарезанные яблоки и тыкву положить в миску. Добавить в них корицу, имбирь, мускатный орех, мед. Перемешать. Полученную массу выложить слоями в предварительно смазанную растительным маслом форму. Запекать в духовке 30 мин.

Десерт из кабачка

1 кабачок (или тыква), ½ лимона, сахар

Кабачки (тыкву) очистить от кожуры и нарезать кусочками толщиной около 1 см. Сложить в кастрюлю, засыпать сахаром по вкусу, выдавить сок лимона (или апельсина) и положить в кастрюлю кусочек цедры от выжатого лимона, 2–3 ст. л. воды, если цептеровская кастрюля, или 100–150 мл, если обычная. Поставить на огонь. В обычной кастрюле через 10–15 мин после закипания десерт готов.

«Быстрое» мороженое

200 г замороженной клубники, 1–2 банана, ягоды клубники или листочки мяты для украшения

Клубнику и бананы измельчить в блендере (можно добавить немного сахару). Мороженое выложить в креманки и украсить ягодками клубники или листочками мяты.

Банановo-кокосовое мороженое

2 банана, ½ кокоса, 1 ст. л. кедровых орешков

В блендере размолоть мякоть кокоса, смешать с бананами, тщательно измельчить и перемешать. Выложить в формочки, поставить на 2 ч в морозильник. Извлечь мороженое из формочки. Подавать, посыпав сверху измельченными кедровыми орешками.

Тыква орехово-медовая

500 г тыквы, 1 стакан ядер грецких орехов, ½ стакана сахарного песка, 2 ст. л. меда

Тыкву нарезать кусочками, выложить в кастрюлю, залить

водой так, чтобы она наполовину покрывала тыкву, и варить под закрытой крышкой до готовности. Вынуть тыкву из кастрюли и дать остыть. Истолченные ядра грецких орехов смешать с сахарной пудрой. Мед и сахарный песок развести в кипятке. Отваренную тыкву перемешать с толчеными орехами и приготовленным сиропом.

Подавать на стол в холодном виде.

Манго в малиновом соусе

350 г замороженной малины, 3 мягких плода манго, сок ½ лимона, небольшой пучок мяты, 2 ст. л. сахара

Слегка размороженную малину измельчить в блендере, протереть сквозь сито, добавить сахар и перемешать. Разрезать манго пополам, удалить косточку, мякоть нарезать кубиками.

Выложить на тарелку, сбрызнуть соком лимона, полить малиновым соусом и посыпать листочками мяты.

Оладьи тыквенные

1 кг очищенной тыквы, 1 стакан пшеничной муки, мед, растительное масло для жарки, сахар по вкусу, соль

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить соль и сахар, всыпать муку, замесить однородное тесто. Выкладывать ложкой на раскаленную сковороду в разогретое растительное масло, обжаривать с обеих сторон. Подавать с медом.

Свекольные чипсы

5 шт. свеклы средней величины, 350 мл воды, 200 г коричневого сахара

Свеклу очистить, нарезать очень тонкими ломтиками. Сахар залить водой, поставить на огонь и варить до загустения. Ломтики свеклы выложить в миску и залить горячим сладким сиропом. Слегка перемешать и оставить на 3 ч. Противень выстлать бумагой, выкладывать туда частями свеклу и обсушивать в духовке 2 ч при температуре 100 °С. Вынуть из духовки и дать остыть.

Козинаки с кунжутом

1 стакан сахара, 200 мл воды, ½ стакана семян кунжута, 1 ч. л. молотой корицы, щепотка молотой гвоздики, 1 ч. л. сока лимона

Смешать сахар с водой в небольшом сотейнике и варить на среднем огне около 10 мин (пока сахар не карамелизуется). Вмешать семена кунжута, корицу, гвоздику и лимонный сок, варить 3 мин. Снять с огня и вылить массу на смоченную водой гладкую рабочую поверхность или на смазанный растительным маслом противень слоем толщиной 2½ см. Острым ножом разрезать пласт на ромбы. дать остыть.

Хранить в плотно закрытой коробке при комнатной температуре.

Халуа

½ стакана манной крупы, 1 ст. л. растительного маргарина, 2–3 ст. л. сахара, 1 ст. л. изюма (без косточек), 3 ст. л. ядер грецких орехов, ванилин по вкусу

В распущенный маргарин засыпать тонкой струйкой манную крупу. Беспрерывно помешивая, пассеровать крупу до золотистого цвета. Перебранный и промытый изюм замочить в холодной воде на 30–40 мин. С ядер грецких орехов снять пленку, поджарить их, измельчить и вместе с изюмом, сахаром и ванилином добавить к манной крупе, перемешать. Прогреть массу на слабом огне 30 мин.

Подавать в холодном виде.

Бананы в кляре

3 банана, 100 г рисовой муки, холодная газированная вода, арахисовое масло, сахарная пудра

Сделать кляр из муки и минеральной воды, чтобы по консистенции он напоминал жидкую сметану. Разогреть на сковороде арахисовое масло. Разрезанные вдоль половинки очищенных бананов обмакнуть в кляр и обжарить с каждой стороны до золотистого цвета.

Когда бананы остынут, посыпать их сахарной пудрой.

Яблоки, фаршированные мармеладом, изюмом и орехами

4 яблока, 30–50 г изюма или чернослива, 30–50 г ядер грецких орехов, 30–50 г мармелада, 1 ст. л. сахарной пудры

Яблоки вымыть и обсушить. У каждого яблока срезать верхушку с плодоножкой и удалить сердцевину, стараясь не прорезать яблоко насквозь. Грецкие орехи нарубить не очень мелко. Мармелад нарезать кубиками. Изюм или чернослив вымыть, распарить и обсушить. Смешать изюм, орехи, мармелад и наполнить подготовленные яблоки полученной начинкой. Наколоть яблоки вилкой или зубочисткой в нескольких местах, чтобы при запекании они не треснули, выложить в форму для запекания, налить немного воды и тушить в духовке до готовности. Яблоки можно уложить на сковороду, подлить воды и тушить на плите, накрыв крышкой, или приготовить их в микроволновой печи.

Готовые яблоки украсить кусочками разноцветного мармелада и слегка посыпать сахарной пудрой.

Фаршированные груши с малиновым соусом

4 груши, 400 г отварного круглозернистого риса, 2 ст. л. жидкого меда, 1 щепотка молотого кардамона, изюм по вкусу

Для соуса: *300 г малины, 3 ст. л. сахара*

Груши разрезать пополам вдоль, удалить сердцевину и немного мякоти. Предварительно замоченный в теплой воде и обсушенный изюм смешать с рисом, медом и кардамоном. Получившейся массой начинить половинки груш. Фаршированные груши готовить на пару 30–35 мин до мягкости.

Соус. Малину с сахаром пюрировать в блендере, протереть сквозь сито.

Груши остудить и подавать, полив малиновым соусом.

Дынный сюрприз

4 маленькие дыни, 500 г винограда без косточек, 2 яблока, 2 груши, 1 персик, сухое мускатное вино

Дыни вымыть, обтереть, срезать верхушки с хвостиками. Вынуть семена и почти всю мякоть, оставив стенки толщиной в 5 мм. Мякоть нарезать небольшими кубиками. Виноград вымыть, обсушить, ягоды отделить от веточек. Яблоки и груши очистить

от кожицы и семян, мякоть нарезать кубиками. Персик очистить и нарезать так же. Соединить мякоть дыни, ягоды винограда, яблоки, груши и персик и осторожно перемешать. Получившейся смесью заполнить дыни. Влить столько муската, чтобы он покрывал начинку. Накрыть дыни срезанными верхушками и поставить в холодильник на 3–4 ч.

Фрукты в имбирно-мятном сиропе

2–3 апельсина или мандарина, 1 банан, 2–3 киви, 1–2 яблока, 50–70 г изюма

Для сиропа: *1 ст. л. сушеной мяты, ½ – 1 ч. л. сушеного имбиря, 2 апельсина, 1–2 ч. л. сахара*

Апельсины или мандарины очистить от кожуры и нарезать (каждую дольку на 3–6 частей). Банан нарезать кубиками, киви – кружочками. Яблоки очистить от кожуры и нарезать дольками. Изюм распарить и обсушить.

Сироп. Из апельсина выжать сок. Мяту заварить в 50 мл кипятка и процедить. Мятный настой поставить на огонь, положить сахар, имбирь и довести до кипения. Влить апельсиновый сок и прокипятить 2 мин.

Фрукты разложить в креманки и залить сиропом.

Авокадо, фаршированное курагой

2 авокадо

Для соуса: *100 г абрикосов, 150 мл абрикосового сока, 2 ст. л. масла из грецких орехов, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. яблочного уксуса*

Для фарша: *100 г кураги, измельченные ядра грецких орехов*

Фарш. Курагу вымыть, залить горячей водой на 20–30 мин. Когда курага станет мягкой, измельчить ее и смешать с орехами.

Соус. Абрикосы пюрировать, смешать с абрикосовым соком, сахаром, маслом из грецких орехов и яблочным уксусом.

Авокадо очистить от кожуры, вынуть косточки и наполнить фаршем. Выложить их на плоское блюдо и полить соусом.

Морковно-апельсиновый десерт

2 моркови, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, 25 г изюма, 3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, сахар по вкусу

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Яблоко, апельсин и банан очистить и некрупно нарезать. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить изюм, измельченные орехи и сахар по вкусу. Если салат получается не очень сочный, можно влить немного апельсинового сока.

Желе в апельсинах

25 г желатина, 5 апельсинов, 6–8 ст. л. сахара, 150–200 мл воды

Желатин замочить в 200 мл холодной кипяченой воды и оставить набухать на 1 ч. Поставить желатин на огонь и довести до кипения, но не кипятить (желатин должен полностью раствориться). Апельсины вымыть и разрезать вдоль пополам. Удалить ножом мякоть из половинок апельсинов, стараясь не повредить кожуру. Отжать сок из мякоти апельсинов и процедить его через ситечко или марлю. В кастрюльку влить воду, всыпать сахар, положить апельсиновую мякоть и поставить на огонь. После закипания варить 4–5 мин, процедить отвар. Соединить отвар с желатином, апельсиновым соком и хорошо размешать. Половинки апельсинов наполнить получившимся отваром с желатином и поставить в холодное место для застывания. (Апельсины удобнее наполнять жидким желе, поставив очищенную половинку в стакан донышком вниз: желе не выльется и хорошо застынет).

Чтобы сделать апельсиновые ломтики, нужно перевернуть на доску вверх донышком половинку апельсина и нарезать острым ножом. Такими апельсиновыми дольками можно украшать торты, пирожные или подавать их на десерт в качестве самостоятельного блюда.

Сладкий салат из моркови

1 крупная морковь, 1 апельсин, ядра 5 грецких орехов, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сока лимона

Морковь натереть на крупной терке. Апельсин очистить, удалить с долек прозрачную кожицу, оставив только мякоть, нарезать на кусочки размером 2–3 см. Перемешать апельсиновую мякоть с морковью. Заправить медом и лимонным соком, посыпать измельченными грецкими орехами.

Яблочные кольца с медом, изюмом и орехами

2 кисло-сладких яблока, 1 ст. л. изюма, 1 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, фундука или миндаля, 3–4 ст. л. жидкого меда, корица (по желанию)

Яблоки вымыть и обсушить (можно очистить от кожицы). Нарезать яблоки кольцами толщиной 1–1½ см и вырезать сердцевину. Изюм промыть и обсушить. В форму для запекания выложить яблоки. Сверху посыпать изюмом и орехами, по желанию – корицей, полить медом. Запекать в духовке 10–15 мин при температуре 180 ˚С.

Тофу с печеным яблоком

1 яблоко, 100 г сыра тофу, сахар, яблочный сок по вкусу

Яблоко запечь в духовке или микроволновке, очистить от кожицы и сердцевины. Тофу вместе с яблоком взбить в блендере, добавляя сахар по вкусу и сок до желаемой консистенции. Готовый десерт можно посыпать ванильной карамелью или корицей.

Желе «Оранжевое настроение»

6 мандаринов (кислых), 2 ст. л. меда, 1½ ст. л. сахара, 20 г желатина, 200 мл воды

За 1 ч до приготовления замочить 10 г желатина в воде, чтобы он успел хорошенько набухнуть. Вымыть мандарины, очистить их от кожуры, которую мелко нарезать, залить 400 мл кипятка и поставить на плиту провариться. В формочки для желе положить по 4 дольки мандарина. Остальные дольки размять деревянным пестиком и отжать из них сок.

Когда корки прокипят 5 мин, процедить отвар в миску, добавить туда отжатый мандариновый сок, разбухший желатин, мед, сахар. Если мандарины сладкие, будет достаточно только меда. Хорошенько перемешав, вновь вылить содержимое в кастрюльку и, помешивая, довести до кипения. Снять кастрюльку с огня, немного остудить желе и разлить его в формочки. Поставить в холодильник на 2 ч.

Тушеные яблоки с хрустящей начинкой

4 больших кислых яблока, 100 г хрустящего шоколада

(можно орехового),125 мл яблочного сока, ½ ст. л. растительного маргарина, 2 ст. л. миндаля, нарезанного тонкими лепестками, сахар (по желанию)

Вымыть яблоки и удалить сердцевину. В кастрюлю положить яблоки и влить вино, кипятить 10 мин, накрыв крышкой. Крупно натереть шоколад. Растопить маргарин и обжарить на нем лепестки миндаля на среднем огне. Яблоки вынуть из кастрюли и, пока они горячие, наполнить шоколадом. Сироп на сильном огне выпарить до половины, положить немного сахара (по желанию). Полить сиропом яблоки и посыпать лепестками миндаля.

Желе из хурмы с ананасами

15 г желатина, 200 мл холодной кипяченой воды, 4 хурмы, ½ банки консервированных ананасов (колечками), 1–3 ст. л. сахара

Желатин замочить в воде и оставить набухать 1 ч. Поставить желатин на огонь, добавить сахар и довести до кипения, но не кипятить (желатин должен полностью раствориться). С хурмы снять кожицу, мякоть протереть сквозь сито. Ананасы нарезать кубиками (можно оставить несколько целых колечек ананасов для украшения). Смешать мякоть хурмы с процеженным раствором желатина.

В подготовленные креманки налить желе и поставить в холодильник. Как только желе начнет густеть, разложить в креманки кубики ананаса, сверху украсить целым кружочком ананаса. Поставить желе в прохладное место для застывания.

Вишня заливная

1 стакан вишен, 400 мл воды, 3 ст. л. меда, 12 г желатина

Вишни вымыть, удалить косточки, в воду добавить мед, довести до кипения, положить вишни, варить на слабом огне. Добавить набухший желатин, дать ему раствориться, помешивая. Вылить желе в формочки, охладить.

Желе из граната

12 г желатина, по 300 мл клюквенного и

апельсинового соков, 60 г сахарной пудры, зерна 1 граната, по 1 горсти ягод красной смородины и малины

Желатин залить холодной водой, дать набухнуть и процедить. Смешать соки, всыпать сахарную пудру, довести до кипения, охладить 5 мин и добавить желатин. В формочки положить зерна граната и ягоды, разлить желе и поставить застывать.

Подавать со свежими ягодами.

Мандариновый джем из моркови

500 г сладкой яркой моркови, 500 г лимонов, 1 кг сахара, пакетик ванильного сахара

Морковь очистить, лимоны вымыть горячей водой. Морковь и лимоны нарезать кусочками, пропустить через мясорубку. Засыпать сахаром, перемешать и оставить на 1 ч. Затем довести до кипения, уменьшить огонь и варить, помешивая, 40 мин. Перед окончанием варки добавить пакетик ванильного сахара и сразу же разлить по банкам. Вкус идентичен мандариновому.

Десерт из кукурузных хлопьев

23 стакана толченых кукурузных хлопьев, ½ стакана кокосовой стружки, ½ стакана арахисового или любого другого масла, 2 стакана меда, ½ стакана хлопьев

Все ингредиенты тщательно перемешать, придать смеси форму шариков и обкатать в остатке толченых кукурузных хлопьев. Поставить ненадолго в холодильник застывать.

Шербет из манго

3 плода манго, 200 г сахарной пудры, 150 мл воды, ½ стручка ванили, цедра 1 апельсина, 15–20 листочков мяты, 2 ст. л. ликера Cointreau

Манго очистить, удалить косточки и пюрировать. Растворить сахар в воде и поставить кипятить на среднем огне. Добавить ваниль и цедру и варить, интенсивно помешивая, 3–4 мин. Положить в сироп 5 листочков мяты. Когда сироп остынет, вынуть мяту, цедру и ваниль. Вылить сироп в мякоть манго, перемешать, добавить оставшуюся мяту, нарезанную тонкими полосками, и

тертую цедру. Влить ликер и заморозить полученную смесь в мороженице.

Подавать, украсив веточками мяты.

Напитки

Кисель клубничный

600 мл воды, 200 г клубники, 7 ст. л. сахара, 3 ст. л. картофельного крахмала

Клубнику перебрать, промыть и растереть в однородную массу. Вскипятить 400 мл воды, добавить сахар и разведенный в 200 мл холодной воды крахмал. Когда кисель закипит, ввести в него клубничную массу, вылить в мелкую посуду и быстро охладить.

Кисель пряный

1 л воды, 2 стакана вишни без косточек, замороженной или закатанной в банки, 2 ст. л. меда, по 13 ч. л. имбиря и корицы, щепотка красного жгучего перца, щепотка молотого черного перца, 200 мл красного сухого вина, 1 ст. л. картофельного или кукурузного крахмала

В кипящую воду засыпать вишню. (Можно заменить вишню клюквой – предварительно истолочь, отжать сок, выжимки проварить, процедить, добавить сок.) Довести до кипения, добавить мед, имбирь, корицу, на кончике ножа красный жгучий перец и столько же черного молотого перца. В красном сухом вине развести 1 ст. л. картофельного или кукурузного крахмала, влить тонкой струйкой в отвар, помешивая и заваривая кисель. Как только кипение возобновится, выключить огонь.

Разлить горячий кисель по креманкам и сразу же подавать.

Кисель лимонный

800 мл воды, 2 лимона, 1 стакан сахара, 3 ст. л.

картофельного крахмала

600 мл воды вскипятить, добавить тертую цедру 1 лимона и сахар. Картофельный крахмал развести в 200 мл холодной воды, влить в сироп, помешивая, дать закипеть, добавить сок 1 лимона и перемешать.

Кисель вылить в порционную посуду, положить в него ломтики лимона, предварительно окунув их в сахарную пудру.

Морс

500 г замороженных ягод (клубника, малина, черная смородина), 150–200 г сахара, 2,5 л воды

Ягоды выложить в редкое сито и оставить размораживаться. Воду, которая стекла при разморозке, не выливать. Протереть ягоды сквозь сито, выжимки сложить в большую кастрюлю, залить их холодной водой, добавить сахар и вскипятить. Процедить отвар через редкое сито или марлю, добавить ягодный сок, накрыть крышкой и дать настояться. Дать остыть и убрать в холодильник.

Морс из клюквы

1 стакан клюквы, 7 ст. л. сахара, несколько ломтиков лимона, 1 л воды

Клюквенный сок отжать соковыжималкой или размять ягоды, добавить немного кипяченой воды и процедить через марлю. Выжимки из ягод залить водой, вскипятить и процедить. В процеженный отвар добавить сахар, остудить, влить сырой сок. Положить в морс ломтики лимона.

Морс из лимона

1–2 лимона, 4 ст. л. сахарного песка, 1 л воды

Выжать сок из лимонов. Воду вскипятить вместе с сахаром и кусочком лимонной цедры. В остывшую воду добавить лимонный сок, при желании – немного жженого сахара, что придаст напитку красивый цвет.

На стол можно подавать с ломтиками лимона.

Компот из быстрозамороженных фруктов и ягод

500 г быстрозамороженных ягод
***Для сиропа:** 1 стакан сахара, 300–400 мл воды*

Замороженные фрукты или ягоды (слива, вишня, клубника, малина и др.) могут быть использованы для приготовления компота так же, как и свежие; при этом никакой варки они не требуют. Быстрозамороженные фрукты или ягоды вынуть из упаковки, дать им постоять 15 мин, но не дать разморозиться. Промыть в охлажденной кипяченой воде, уложить в вазочки, залить предварительно сваренным теплым сиропом и дать настояться.

Сироп. Сахар развести в воде и дать прокипеть. Для улучшения вкуса в сироп рекомендуется добавить немного вина (портвейн, мускат и др.).

Морс из плодов шиповника и яблок

3–4 ст. л. плодов шиповника, 4–5 кислых яблок, 3–4 ст. л. сахарного песка или меда, лимонная кислота, лимонная или апельсиновая цедра, 1 л воды

Нарезать мелкими кусочками очищенные плоды шиповника и яблоки, залить холодной водой, кипятить несколько минут. Процедить, добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Морс из сиропа

100 мл фруктового или ягодного сиропа, лимонная кислота или сок лимона, кусочки льда, 1 л кипяченой воды

Влить в фруктовый или ягодный сироп кипяченую воду и перемешать. Если напиток слишком сладкий, добавить лимонную кислоту. Охладить, добавив кусочки льда.

Компот из сухофруктов

200 г сухофруктов (смеси), ½ стакана сахара

Сухофрукты перебрать, отделить яблоки и груши, залить холодной водой и дать постоять 10 мин. Затем воду слить, фрукты промыть 3–4 раза теплой водой. В кипящую воду положить груши и варить на слабом огне 30–40 мин. Положить к

грушам яблоки и варить еще 15 мин. Всыпать сахар, остальные фрукты и варить с момента закипания 15 мин. Снять с огня, накрыть крышкой, охладить.

Компот из чернослива

200 г чернослива, ½ стакана сахара, 500 мл воды

Чернослив 2–3 раза промыть в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахар, залить горячей водой, размешать, положить чернослив и на слабом огне варить до мягкости 15–20 мин. Так же делают компот из кураги, но при варке достаточно довести его лишь до кипения.

Компот из клубники и малины

400 г клубники, 200 г малины, 2 стакана сахара, цедра и сок 1 лимона, 800 мл – 1 л воды

Сварить сироп с лимонной цедрой, залить им очищенные и вымытые ягоды. В готовый охлажденный компот добавить лимонный сок.

Компот из тыквы и яблок

300 г тыквы, 2 яблока, ½ стакана сушеных яблок, ½ стакана сахара, понемногу чернослива, изюма или кураги, корица, 1 л воды

Тыкву нарезать ломтиками или крупной соломкой, яблоки – дольками. Сварить сироп со специями, сахаром, черносливом, изюмом и курагой. Сухофрукты варить около 10 мин, затем добавить тыкву и еще через 5 мин – яблоки. Варить до готовности.

Компот тыквенный

500 г тыквы яркого цвета, 6 бутонов гвоздики, сок 1 лимона, сахар по вкусу, 1 л воды

Тыкву очистить от кожицы и рифленым ножом нарезать небольшими кубиками. В кипящую воду положить сахар по вкусу, гвоздику и нарезанную тыкву. Варить до полупрозрачности тыквы (она не должна перевариться). Перед окончанием варки добавить

сок лимона или лимонную кислоту (можно добавить сок цидонии). Дать остыть и настояться.

Компот из калины с яблоками

200 г калины, 400–450 г яблок, 3½ стакана сахара, 3 л воды

Приготовить сахарный сироп, опустить в него подготовленные ягоды калины, нарезанные дольками яблоки (без сердцевины) и варить около 8 мин. Охладить.

Компот из слив

300 г спелых слив, 1 стакан сахара, 1 г лимонной кислоты, 600 мл воды

В кастрюлю высыпать сахар, залить его горячей водой, довести до кипения и проварить 5–7 мин. Пока варится сироп, сливы промыть, разрезать пополам и удалить косточки. Затем плоды опустить в кипящий сахарный сироп и варить 1–2 мин, положив лимонную кислоту. Дать остыть.

В сироп можно добавить 2 бутона гвоздики, щепотку корицы и лимонную цедру, а также 1–2 ст. л. рома.

Компот из яблок и красной смородины

100 г сахара, 400–500 г яблок, 150 г красной смородины, 600 мл воды

Очищенные яблоки сварить до мягкости, добавить сахар и еще раз прокипятить. В горячий готовый компот положить перебранную и промытую смородину, охладить.

Хлебный квас

1 кг ржаного хлеба, 20 г дрожжей, 30 г сахара, 50 г изюма, 6 л воды

Черствый ржаной хлеб нарезать ломтиками, подсушить в духовке. Сухари положить в кастрюлю, залить кипятком, дать постоять 3–4 ч. Настой процедить, положить дрожжи, сахар, накрыть салфеткой и оставить для брожения на 5–6 ч. Когда квас начнет пениться, процедить его еще раз и разлить в бутылки. В

каждую бутылку положить несколько изюминок, плотно закрыть и поставить в холодное место на 2–3 дня.

Квас из черного хлеба

500 г сухарей, 500 г сахара, 20 г дрожжей, 10 л воды

Черный хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке, несколько ломтиков хорошо подрумянить. Залить кипятком, накрыть салфеткой и дать настояться 4–6 ч. За это время квас приобретет красивый цвет и хлебный вкус. Добавить сахар и дрожжи. Квас должен созреть на вторые сутки. Готовый квас процедить, разлить в бутылки, плотно закрыть и убрать в холодильник. Закваску можно хранить.

Квас из сухарей

500 г сухарей из ржаного хлеба, 20 г дрожжей, 500 г сахара, немного изюма, мяты, листья черной смородины, 10 л воды

Посушить в духовке сухари из ржаного хлеба, охладить, залить кипяченой горячей водой (70–80 °С), дать настояться в тепле 1–2 ч, периодически помешивая. Сусло слить и процедить. Сухарный осадок вновь залить горячей водой и настаивать еще 2 ч. Процедить и слить в настой, полученный ранее. Остудить до температуры 20–25 °С, добавить сахар, дрожжи, мяту или черносмородиновый лист, немного изюма. Оставить квас для брожения в теплом месте на 8–12 ч. Процедить, разлить в бутылки, поставить в холод на 2–3 суток. Вместо изюма можно положить 2–3 ст. л. тмина.

Фруктовый чай с корицей и соком по-восточному

½ стакана меда, 6 бутонов гвоздики, 1 кусочек корицы, щепотка соли, 300 мл воды, 450 мл фруктового сока, сок 2 лимонов, 1 апельсин, 400 мл крепкого черного чая

Мед, корицу и гвоздику залить кипятком и варить 5 мин, процедить. В полученную жидкость влить фруктовый сок, чай, поставить на огонь и вскипятить. Добавить лимонный сок и нарезанный ломтиками апельсин.

Апельсиновый чай

25 г сухого чая, корки (цедра) 1 лимона и 1 апельсина, 50 мл апельсинового сиропа

Вымытые корки лимона и апельсина положить в кастрюлю, добавить апельсиновый сироп, сухой чай, залить 1 л кипятка, дать настояться 5 мин. Процедить чай и подавать к столу. Можно пить его и холодным.

Брусничный чай с медом

3 ст. л. сухих брусничных листьев, ½ ч. л. чайной заварки, мед или сахар, 1 л воды

Смешать сухие брусничные листья с чайной заваркой, залить кипятком, настоять 3 мин, подсластить медом или сахаром.

Земляничный чай с лимонным соком

1½ ч. л. сухих листьев лесной земляники, 13 ч. л. чайной заварки, ½ ч. л. меда, лимонный сок, 500 мл воды

Сухие листья земляники смешать с чайной заваркой, залить кипятком, добавить мед и 2–3 капли лимонного сока.

Чай с клюквой и мятой

2 ч. л. чайной заварки, 1 ст. л. мяты (сушеной или свежей), 100 г клюквы, сахар или мед, 500 мл воды

Сухой чай и мяту залить кипятком и настаивать 10 мин. Клюкву протереть сквозь сито или просто растереть, смешать с настоем чая и мяты, настоять 5 мин, процедить и пить. Можно добавить сахар.

Лимонный чай с ванилью

1 ч. л. заварки зеленого или черного чая, 40 мл лимонного сока, 40 мл лимонного сиропа, ½ ч. л. ванильного сахара

В чайник к зеленому или черному чаю добавить лимонный сок, лимонный сироп и ванильный сахар. Залить 500 мл кипятка

и настаивать 10 мин. Положить сахар по вкусу.

Лимонный чай с гвоздикой

50 мл лимонного сока, 100 мл воды, ½ стакана сахара, ломтики лимона, несколько бутонов гвоздики, 500 мл чая

Из воды и сахара сварить сахарный сироп, влить его в горячий процеженный чай, туда же добавить лимонный сок. В каждую чашку положить по ломтику лимона, воткнув в него бутон гвоздики.

Чайный крюшон с соком

1 л чая, 500 мл яблочного сока, 100 мл лимонного сока, 500 г любых фруктов, 1 яблоко, 1 апельсин, 4 ст. л. сахара, 500 мл газированной воды

Фрукты, выбранные по вкусу, яблоко и апельсин очистить, мелко нарезать и засыпать сахаром. Дать постоять, перемешать, залить лимонным соком и 250 мл яблочного сока, накрыть, поставить в морозилку. Через 30 мин влить холодный чай, добавить еще 250 мл яблочного сока и минеральную или газированную воду.

Чай с корицей, гвоздикой и имбирем

4 ч. л. чайной заварки, 1 палочка корицы, 4 бутона гвоздики, 55 г сахара, 70 мл апельсинового сока, сок ½ лимона, имбирь, 1 л воды

Небольшой кусочек имбиря смешать с корицей и гвоздикой. Залить водой и вскипятить. Водой со специями залить чай и настаивать 5 мин. Добавить сахар, перемешать, влить апельсиновый сок и сок лимона.

Перед подачей чай подогреть.

Пряный чай с медом и апельсиновым соком

1 ст. л. чая, 1½ ч. л. молотой гвоздики, мед, по 2 ст. л. апельсинового и лимонного соков, 400 мл воды

Чай и гвоздику залить кипятком. Настоять 5 мин, процедить в

2 большие чашки. В каждую добавить мед и апельсиновый сок. Размешать и подавать.

Чайный крюшон с ягодами, абрикосами и апельсинами

1 л чая, 350 г малины, 350 г клубники, 350 г абрикосов, 3 апельсина, 500 г сахара, лед, 1,5 л минеральной воды

Малину, клубнику, абрикосы и апельсины очистить, нарезать и засыпать сахаром. На сутки поставить на лед или в холодильник (но не в морозилку). Затем залить очень крепким чаем и минеральной водой. Размешивать, пока не разойдется лед.

Подавать в высоких бокалах со льдом.

Ванильный чай с корицей

6 ч. л. чая, 1 ч. л. ванильного сахара, корица на кончике ножа

Ванильный сахар, немного корицы и чай залить кипятком, настоять, процедить и подавать.

Напиток «Лесной аромат»

½ стакана рябины, ½ стакана клюквы, 5 г душистой мяты, мед по вкусу, 800 мл воды

Клюкву промыть, ополоснуть холодной кипяченой водой и отжать сок. Клюквенную мезгу и рябину отварить в кипящей воде с 1 ч. л. меда (при закрытой крышке), добавить в конце варки мяту и дать настояться 4–6 ч. Затем настой процедить, добавить отжатый клюквенный сок, мед по вкусу. Размешать и охладить.

Апельсиновый напиток

400 мл апельсинового сока, 4 ст. л. апельсинового ликера, 2 г лимонной кислоты, 1 ч. л. сахарной пудры, ½ апельсина, корица на кончике ножа, пищевой лед, сахар по вкусу, 200 мл охлажденной кипяченой воды

Апельсиновый сок смешать с водой, добавить ликер, лимонную кислоту, корицу и сахар. Тщательно перемешать, затем

влить апельсиновый сок и снова перемешать. Напиток охладить, налить в фужеры, добавить пищевой лед. Каждый фужер украсить кружочком апельсина, посыпанным смесью сахарной пудры и корицы.

Напиток из протертой смородины с медом

200 г протертой с сахаром черной смородины, 120 г меда, 1 г лимонной кислоты, 800 мл воды

В воду положить мед и добавить лимонную кислоту. Размешать. Протертую с сахаром смородину положить в охлажденный напиток, перемешать и процедить.

Напиток из инжира и моркови

200 мл свежего морковного сока, 1 стакан сушеного инжира, мед по вкусу, 500 мл воды

Инжир хорошо вымыть теплой водой и пропустить через мясорубку. Измельченную массу залить кипятком, размешать, довести до кипения, снять с огня и дать настояться 1–2 ч. Процедить, добавить мед, охладить и влить морковный сок.

Напиток из малины и крыжовника

500 г малины, 500 г крыжовника, 1 стакан меда, 1 л кипяченой охлажденной воды

Ягоды малины и крыжовника хорошо промыть, очистить и протереть сквозь сито. Добавить мед и смешать с водой.

Напиток «Каротиновый»

400 мл морковного сока, 200 мл апельсинового сока, 2 лимона, 1 ст. л. меда, 200 мл воды

Мед растворить в кипяченой охлажденной воде, смешать с морковным, апельсиновым и лимонным соками и охладить.

При подаче на стол в стаканы положить кусочки лимона.

Напиток «Тропикана»

200 г мякоти манго, 200 г мякоти ананаса, 1 банан,

соевое молоко, лед (если коктейль для взрослых), кусочки манго для украшения

Положить все ингредиенты в блендер, добавить большое количество льда или молока (если напиток готовится для детей) и взбить до получения плотной и однородной массы.

Подавать на стол в высоких стаканах. Украсить кусочками манго.

Домашний лимонад

600 мл свежевыжатого лимонного сока (желательно с мякотью), 300 г сахарной пудры, 10–15 листочков свежей мяты, лед

Сок лимонов смешать с сахарной пудрой до полного ее растворения. В большой кувшин на ¾ насыпать лед, влить сладкий лимонный сок и бросить несколько листочков мяты.

Фруктовый коктейль для завтрака

1 красное яблоко, 1 зеленое яблоко, ягоды клубники, малины, клюквенный сок

Яблоки помыть, очистить, удалить семенную коробку и нарезать тонкими ломтиками. Ягоды промыть, мелко нарезать. Разложить фрукты и ягоды по бокалам. Залить клюквенным соком или любым другим морсом.

Грушевый лимонад

1 банка (450 г) консервированных груш, 100 мл гранатового или клюквенного сока, сок 1 лимона, 300 мл боржоми

Замороженные груши положить в блендер, туда же влить соки, перемешать до однородности.

Разложить получившееся пюре по бокалам, добавить боржоми и перемешать.

Виноградный коктейль

12 зеленых виноградин без косточек, 120 мл осветленного виноградного сока, 120 мл холодной

газированной воды

Виноградины заморозить. В блендере смешать сок и замороженный виноград (около 20 с) в пюре, перелить в высокий бокал. Добавить газированную воду (обязательно холодную).

Перемешать все и украсить виноградом.

Напиток из инжира

1 стакан инжира, 6 кубиков льда, сахар по вкусу, 400 мл воды

Инжир мелко нарезать, взбить в миксере с водой и кубиками льда, добавить сахар и подавать к столу.

Коктейль «Утреннее солнце»

4 средних апельсина, очищенных от кожуры, 1 яблоко, 1 груша, 4 стакана нарезанного ломтиками ананаса, ломтик имбиря, 2 ст. л. меда

Фрукты и имбирь пропустить через соковыжималку. Мед размешать сначала в нескольких ложках сока до полного растворения и вылить в сок. Перемешать, разлить по стаканам, добавить лед.

Заключение

В наше время многие люди стараются соблюсти пост правильно и во многом пытаются следовать тем правилам питания, которые предписаны на время поста. Но что же готовить? Вопреки сложившемуся стереотипу постное меню может быть достаточно разнообразным. На время поста пища животного происхождения, в том числе яйца, молоко и молочные продукты, сливочное масло, исключается. Предписывается пища растительного происхождения: овощи, фрукты, сухофрукты, грибы, орехи, мед. Рачительная хозяйка может приготовить из них множество вкусных блюд: крупяные оладьи и постные блины, коврижки и пироги, кексы и пудинги, пиццы, чебуреки и даже торты, супы и борщи, запеканки и фаршированные блюда, рагу и овощные котлеты, икру и паштеты, блюда из рыбы, креветок и кальмаров, а также десерты.

Блюда постной кухни отвечают медицинским требованиям. Они не только не истощают организм человека, но, напротив, укрепляют и обновляют его, очищая от шлаков и насыщая необходимыми витаминами и минеральными веществами.

Рецепты, представленные в книге, помогут постящимся выбрать для себя подходящие блюда и включить их в рацион без ущерба физическому и духовному здоровью.